

# Beerenfrüchte und Obst für den Leberkranken

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968935>

## **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.



**Wolferlei (Arnica montana)**

Der dritte im Bunde, der als Gefäßmittel ausgezeichnet zu wirken vermag, ist die Arnica. Hoch oben in den Bergen bis zu 2000 Metern Höhe wächst die goldblühende Arnica montana. Sie ist an den gegenständigen Blättern zu erkennen und dadurch von einer andern, ganz ähnlich aussehenden wechselständigen Alpenpflanze leicht zu unterscheiden.

Die Blüten werden im Juli-August gesammelt und in Wein oder Weingeist angesetzt, was ein seit jeher bekanntes Einreibemittel ergibt, das sich gegen Quetschungen und Schürfungen bestens bewährt hat. Auch als äußeres Mittel gegen Krampfadern ist es gut. Aus der Wurzel wird das innere Mittel bereitet, das gegen innere Verletzungen, Gehirnerschütterungen, gewisse Herzschmerzen und vor allem gegen schmerzende Krampfadern so vorzüglich wirkt, daß es mit keinem andern Mittel ersetzt werden kann. Gegen Furunkulose homöopathisch in der 4. Potenz eingespritzt, ist Arnica ein frappant wirkendes Heilmittel. In Hyperisan ist es zusammen mit Johanniskraut und Schafgarbe in gut abgestimmter Proportion enthalten, und es ist eine Freude und für uns ein Ansporn zu beobachten, wie damit schon Tausenden von Frauen geholfen werden konnte.

**Goldrute (Solidago virga aurea)**

Wandern wir etwas höher zu den leicht bewaldeten Hängen, wo der Wacholder gedeiht und die Alpenrosen blühen, dann treffen wir die alpine Form der Solidago virga aurea, der Goldrute, an. Ihrer schönen, wirklich golden erscheinenden Blütenrute, die uns des öfters zwischen Steinen und Geröll entgegenwinkt, könnte man nicht ansehen, daß diese Pflanze eines der besten Nierenmittel ist, das wir kennen. Blüten und Blätter besitzen eine solche Heilwirkung auf die Nieren, daß sie selbst da noch zu helfen vermögen, wo der Arzt keinen Rat mehr weiß. Sogar bei Nierenschwumpfung kann Solidago mit den besten Erfolgsaussichten eingesetzt werden, obschon jeder Arzt, wenn er diese Wirkung miterlebt, ungläubig den Kopf dazu schütteln mag. Selbst die Kosaken im Kaukasus anerkennen Solidago als hochgeschätztes Nieren- und Blasenmittel. Es wird behauptet, daß, wenn man es jährlich einnimmt, man auf keinen Fall Nierensteine bekommen kann. Wenn man die roh gequetschte Pflanze auf Wunden auflegt, dann heilen sie rascher und bilden schönere Narben. Nicht vergebens heißt die Goldrute daher auch noch Heidnisch Wundkraut, denn von jeher wurde es zur Heilung von Wunden zugezogen.

Mehr als die Hälfte des Frischpflanzenextraktes Nephrosolid ist Solidago. Na es sich als zuverlässiges Nierenmittel bewährt hat, sollte es in keiner Hausapotheke fehlen.

**Iva**

Neben rauschenden Bergbächen, auf Geröllhalden und steinigten Bergwiesen, zwischen Alpenrosen und Enzian wächst ein balsamisch duftendes, kleines, weißes Blümlein, das nur wenigen Naturfreunden bekannt ist. Iva heißt diese kleine, zierliche Pflanze, die gewissermaßen eine Zwergschafgarbe ist und einen ausgezeichneten Tee ergibt, der den Appetit anregt und den Magenschleimhäuten dienlich ist. Im Engadin wird eine Art Likör daraus bereitet, der bei verdorbenem Magen und bei Krämpfen als angenehme, zusätzliche Hilfe zugezogen wird.

**Brunnenkresse (Nasturtium officinale)**

Nicht jeder Mensch, der mit einem Kropf behaftet ist, hat Gelegenheit, jedes Jahr ans Meer zu reisen, aber er wandert vielleicht des öfters durch Bergtäler, an Bächen und Wassergräben vorbei, an denen die Brunnenkresse wächst. Er weiß jedoch nicht, daß dieses weiß blühende Pflänzlein mit seinem kräftigen, oft fast beißenden Geschmack für ihn das beste Heilmittel darstellt, denn es enthält Jod und andere Heilstoffe, die einen

Kropf oft sogar zu beseitigen vermögen, wenn er nicht schon zu groß ist und zu lange Zeit besteht. Die Brunnenkresse vermag auch Leber und Milz zu reinigen, ja, sie dient sogar bei Wassersucht zum bessern Ausscheiden des Wassers. Schwangere sollten ihn indes nur mäßig genießen, da er sehr treiben kann. Die Brunnenkresse ist als Salat beliebt, sie kann jedoch auch als Frischpflanzentinktur unter ihrem lateinischen Namen Nasturtium eingenommen werden. In beiden Fällen wird sie ihre Wirksamkeit ausüben. Wenn wir die Brunnenkresse mit Efeu zerquetschen und auf Insektenstiche auflegen, dann werden keine grossen Schwellungen auftreten, insofern die Auflage sogleich erfolgt. Auch der Schmerz kann dadurch vermieden werden.

**Wallwurz (Symphytum officinale)**

Eine der vitamin- und nährsalzreichsten Pflanzen wächst vielfach in der Nähe der Bauernhäuser und ist bekannt als Wallwurz oder Beinwell. Ueber sie könnte man eine ganze Broschüre schreiben, was deshalb hier folgt, ist nur das Wesentliche. Wallwurz ist bei Gicht eine der wirksamsten Pflanzen, die vor allem die Schmerzen zu lindern vermag. Bei Knochenhautentzündung wirken die schleimige Tinktur, aber auch die aufgelegten gequetschten Blätter und Wurzeln besser als jedes bis jetzt bekannte Heilmittel, das dagegen angewandt werden mag. Dies gilt auch bei mangelnder Gelenkschmiere. Für Gicht-, Arthritis- und Rheumakranke ist Symphytum innerlich und äußerlich verwendet, die Hauptmedizin. Wirksam ist jedoch nur die frische Pflanze oder die schleimige Frischpflanzentinktur, die jedoch sehr schwer herzustellen ist, weshalb man sich vorteilhaft des Symphosans bedient.

**Familien-Genusstee**

Wieviel besser ist es für die Gesundheit unserer Familie, wenn wir statt Schwarztee zu trinken, uns auf einen Kräutertee verlegen, der uns einen gesunden Genuß darbietet. Früher war es üblich zu diesem Zweck die Blätter von Walderdbeeren zu sammeln und sie mit wilden Him- und Brombeerblättern im gleichen Verhältnis zu mischen. Während der Sommerszeit kann man frische Blätter dazu gebrauchen. Gleichzeitig sammelt man sich welche, die man für die übrigen Monate des Jahres verwenden kann. Diese Teemischung hat den Vorzug, die Darmtätigkeit bei Neigung zu Durchfall zu regeln. Auch auf die Leber und die Nieren wirkt er milde anregend.

Wer sich die Mühe nimmt, diesen Tee zu sammeln, dem wird er auch doppelt gut schmecken und ihm infolge seiner Wirksamkeit dienlicher sein als der übliche Schwarztee.

**Beerenfrüchte und Obst für den Leberkranken**

Früher hat man nicht so viel rohes Obst gegessen wie heute. Man betrachtet diese Wandlung allgemein als vorteilhaft und glaubt, der Genuß roher Früchte sei bei jeder Gelegenheit gesund, so daß man bei Krankheiten nicht fehl gehen könne, wenn man rohe Beeren und irgendwelches Obst genieße. Fragen wir nun aber einmal einen Kranken, dessen Leber sehr empfindlich ist und zu Störungen neigt, fragen wir gar einen ernstlich Leberleidenden, ob er sich nach dem Genuß von Früchten störungsfrei und wohl fühle, dann werden wir die Antwort erhalten, daß dies nur bei einer Auswahl der Fall sei. Dies nötigt uns, einmal nachzuforschen, welche Beeren und Früchte empfehlenswert, ja sogar heilsam sind und welche nicht. Diese Frage muß mit aller Vorsicht gelöst werden.

**Zitrusfrüchte**

Allgemein beliebt sind Zitrusfrüchte, besonders Orangen, deren Gehalt und Geschmack für den Gesunden sehr wertvoll sind. Leider sind sie indes dem Leberkranken



nicht bekömmlich, ja, sie sollten selbst bei zeitweiligen Leberstörungen möglichst gemieden werden. Verbannen wir also für den Leberleidenden die Orangen vollständig, denn sie sind ihm, wie bereits erwähnt, nicht zuträglich.

Wie verhält es sich aber mit der Anwendung von Zitronen? Für den Salat haben wir bereits den Essig ausgeschaltet, sollen wir nun auch die Zitronen meiden? Bei guter Lebertätigkeit wird die Zitrone nach wie vor ihren Ehrenplatz einnehmen, wollen wir aber unsere Leber äußerst schonen, dann ersetzen wir die Zitrone mit Molkosan, sowohl im Salat als auch als Getränk, denn dieses Milchsäureprodukt hilft verdauen, da es eine äußerst günstige Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse ausübt.

Als dritte Zitrusfrucht haben wir noch die Crape fruit zu betrachten und von ihr kann gesagt werden, daß sie auch dem Leberleidenden bekömmlich ist. Ihre Bitterstoffe wirken sich günstig aus, so daß auch die Leber davon nutznießen kann.

#### Kernobst

Allgemein herrscht die Ansicht, daß der Apfel ohne weiteres gesund sei, aber gleichwohl ist er nicht jeder Leber zuträglich. Es gibt Kranke, die besonders empfindlich sind und deshalb auch den Apfel meiden müssen. Aber nicht bei allen ist dies so. Wer vom Apfelgenuß keine Störungen bekommt, kann ruhig dann und wann einen milden Apfel genießen, er muß ihn nur gründlich kauen und gut einspeicheln, damit die Säure dadurch neutralisiert wird.

Mit den Birnen heißt es vorsichtig sein. Die Leber und die Harnorgane können durch sie gestört werden. Bei empfindlicher Leber sollte man darauf achten, daß die Harnorgane nicht überreizt werden, da dies eine ungünstige Wirkung auf die Leber auslöst. Die getrockneten Bauernbirnen sind auch bei Leberstörungen und Lebererkrankung bekömmlich, wenn sie gut gekaut und eingespeichelt werden. Geschwefelte Trockenfrüchte muß man jedoch unbedingt meiden.

#### Steinobst

Eigentlich sollte auch Steinobst vom Leberkranken ohne weiteres gemieden werden, denn selbst bei leichten Störungen ist es nicht zuträglich. Auf alle Fälle müssen diese Früchte vollreif sein, sollten aber auch dann nur äußerst vorsichtig genossen werden und nur, wenn sich dadurch keine Störungen melden. Eigenartigerweise gilt bei den Trockenfrüchten nicht die gleiche Vorsichtnahme, da besonders getrocknete Zwetschgen bekömmlich sind und die Darmtätigkeit regeln helfen, was für die richtige Pflege unserer Leber eine wichtige Vorbedingung ist. Beim Genuß von Trockenfrüchten achte man immer auf ungeschwefelte Ware, was bei den Zwetschgen ja ohnedies der Fall sein wird.

Ungespritzte Kirschen sind noch immer ein Leckerbissen, die selbst der Leberkranke, wenn mäßig genossen, nicht unbedingt zu meiden hat.

#### Beerenfrüchte

Da Erdbeeren die Harnorgane reizen können, sind sie bei Leberleiden sehr vorsichtig zu gebrauchen. Besonders, wenn sie mit chemischen Düngemitteln getrieben sind, sollten sie gemieden werden. Biologisch gezogene, vollreife Früchte können in mäßigen Mengen abwechselungsweise genossen werden, wenn sich dadurch keine Störungen einstellen. Walderdbeeren sind am ehesten zuträglich, nur geht man verhältnismäßig wenig mehr auf deren Suche und auf dem Markt oder in Obstgeschäften sind sie nur noch selten anzutreffen.

Himbeeren sind günstig, wenn sie keine Störungen verursachen. Auf alle Fälle wird es vorsichtshalber besser sein, aus ihnen mit Haferflocken ein Müesli zuzubereiten. Dieses darf jedoch unter keinen Umständen mit weißem Zucker gesüßt werden. Honig oder Traubenzucker können dazu dienen. Letzterer muß indes echt, also aus Traubenbeeren hergestellt sein, da der weiße, pulverisierte Traubenzucker nicht aus Trauben,

sondern nur aus Mais- oder Kartoffelstärke gewonnen wird und nur infolge der gleichen chemischen Formel sich den Namen Traubenzucker zu Unrecht angeeignet hat.

Gut ausgereifte Brombeeren dürfen regelmäßig genossen werden, da sie der Leber bekömmlich sind. Auch sie lassen sich sehr gut zum Birchermüesli verwenden und sind sowohl geschmacklich als auch gehaltlich ausgezeichnet.

Johannisbeeren mit ihrer scharfen Fruchtsäure eignen sich nur für gesunde Organe, wohingegen die schwarzen Johannisbeeren eine rühmliche Ausnahme bilden. Wenn auch ihr Geschmack nicht sonderlich beliebt ist, ja sogar manchen abstoßen, haben sie doch den unschätzbaren Vorteil, nicht nur günstig, sondern sogar heilsam auf die Leber einzuwirken. Auch die Nieren regen sie an. Im Birchermüesli kann ihr durchdringender Geschmack etwas gemildert werden. Natürlich ist es auch vorteilhaft den rohen, naturreinen Saft als Getränk zu genießen, nur muß darauf geachtet werden, daß er, wie jedes andere Getränk gut eingespeichelt und langsam getrunken wird. Bei schlechter Leber- u. Bauchspeicheldrüsentätigkeit ist es notwendig, daß der Mundspeichel mithilft, den Mangel zu überbrücken, denn dadurch wird eher eine gute, störungslose Verwertung flüssiger und fester Nahrung gewährleistet.

Eine besonders heilsame Beerenfrucht ist die Heidelbeere, wirkt sie doch leicht anregend auf die Gallenproduktion, was natürlich als nicht geringer Vorzug bewertet werden muß. Auch die innere und äußere Sekretion der Bauchspeicheldrüse wird durch den Genuß roher Heidelbeeren leicht angeregt, was ein weiterer Vorzug bedeutet, weshalb sie besonders auch für Zukerkranken eine gute Diät und Heilnahrung bilden. Die Stoffe, die die Heidelbeeren enthalten, wirken indes auch auf die Leber selbst ein, so daß Leberfunktionsstörungen dadurch günstig beeinflusst werden können. Man sollte daher in der Erntezeit mindestens 2—3mal rohe Heidelbeeren genießen. Es ist indes zu begrüßen, wenn diese vorzügliche Heilnahrung sogar täglich auf den Tisch kommt. Das Süßen soll auch bei diesen Beeren nie mit weißem Zucker geschehen. Schön reife Früchte benötigen keine Zuckerbeigabe, was sehr vorteilhaft ist. Um auch im Winter dann und wann ein Heidelbeermüesli genießen zu können, kann man sich im Sommer auch etwas schöne Beeren sterilisieren. Vorteilhaft ist auch der Heidelbeersaft, der bereits schon im Handel erhältlich ist.

Da der Wald für biologische Düngung sorgt, können wir unsere rohen Heidelbeeren vergnügt verspeisen, denn sie unterliegen auch sonstwie keinen schädigenden Eingriffen von Menschenhand, einzig ein zu regenreicher Sommer kann der Ernte zusetzen und ihr empfindlich schaden.

#### Verschiedene Süd- und Tropenfrüchte

Auch unter den tropischen Früchten finden wir welche, die der Leber sehr zuträglich sind, ja sogar heilsam auf sie wirken, und dazu gehört vor allem die Papaya. Diese melonenartige Baumfrucht ist in tropischen und subtropischen Ländern eine beliebte Frucht, die zum Frühstück oder auch zum Dessert gerne genossen wird. Sie besitzt ein eiweißabbauendes Ferment, weshalb sie der Verdauung wunderbare Dienste leistet. Da die Früchte bei uns nur selten in Delikateßgeschäften sehr teuer erhältlich sind, bildet Papayaforce, das aus der Pflanze gewonnene Heilmittel, einen wunderbaren Ersatz.

Nespeln, eine vorzügliche Frucht, die im Süden Europas reichlich gedeihen, sind eine wunderbare Heilnahrung bei Leberstörungen, ja selbst bei größter Empfindlichkeit sind sie eine große, stets bereite Hilfe. Schade, daß sie bei uns nicht wachsen, denn jene, die man in Delikateßgeschäften einkaufen kann, sind nie so gut ausgereift und schmackhaft, wie an Ort und Stelle, wo sie heimisch sind.



Zwar sind die Trauben zeitweise auch bei uns heimisch, aber sie sind doch mehr oder weniger eine südliche Frucht. Der Traubenzucker ist natürlich sehr wertvoll, und wenn der Leberleidende Trauben ohne Störung genießen kann, wäre es schade, darauf zu verzichten. Auf alle Fälle wird er dabei aber gut tun, sie gründlich zu reinigen, damit er sich durch die Spritzmittel nicht schädigt, auch sollte er Häute und Kernen überhaupt nicht essen, sondern entfernen. Getrocknete Weinbeeren mögen, wenn gut gekaut, dann und wann ebenfalls eine angenehme, wertvolle Zusatznahrung sein.

Es gibt natürlich noch eine reiche Auswahl von Südfrüchten, die in Betracht gezogen werden könnten, da sie aber bei uns nur schwer erhältlich sind, sind sie für uns nicht von allgemeiner Bedeutung und eine nähere Erörterung ist daher nicht notwendig. So sind beispielsweise Ananas, die wir dann und wann einkaufen mögen, mit ihrer scharfen Fruchtsäure bei Leberstörungen eher zu meiden, während Bananen, die sich ja bereits schon allenthalben eingebürgert haben, bei starkem Hungergefühl nicht abzuweisen sind. Nur, wer schwer hat, Stärke zu verdauen, muß sich vor ihnen etwas hüten.

#### Fruchtsalate

Da Fruchtsalate an die Verdauung eine gewisse Anforderung stellen, ist es sehr fraglich, ob sie der Leberleidende ohne Schädigung genießen kann. Er meidet sie also vorsichtshalber besser und wartet damit zu, bis sich seine Lebertätigkeit wieder erholt hat, so daß er das Gemisch von Früchten störungslos verdauen kann.

### Tabak und seine Schädlichkeit

#### Verschiedenartige Bearbeitung

Als ich seinerzeit in Yucatan, das in Mexiko liegt, in der Nähe verschiedener Maya-Ruinen die erste wilde Tabakpflanze sah, sie war ungefähr 2 Meter hoch, da dachte ich nicht an die Möglichkeit, daß in der Schweiz einmal 1000 Hektaren kostbaren Kulturbodens damit bepflanzt würden. Damals wurde in den Ländern, die Tabak anbauten, noch mit Zuckerrohrmelasse, ja sogar mit Honig fermentiert. Heute wird ein modernes Laboratorium benötigt, und der Chemiker spielt bei der Herstellung der Tabake eine wichtige Rolle. Die Zigaretten-Tabake unterstehen einer ganz besondern Behandlungsweise. Da wird gebleicht und aromatisiert bis der Geschmack dem gewünschten Typ entspricht, was oft auf das Konto einer wesentlich größeren Giftigkeit gebucht werden muß. Churchill hätte bestimmt sein heutiges Alter nicht erreicht, wenn er statt seiner Zigarren sich der Zigaretten bedient hätte. Dieser Mann besitzt ein außergewöhnlich starkes Gefäßsystem und eine bewundernswürdige gute Erbmasse, die der Giftwirkung des Nikotins und der zelldegenerierenden Wirkung der Teersubstanzen standzuhalten vermag. Es ist ähnlich wie bei den Chinesen, die mit ihrer Zähigkeit vielleicht zehnmal mehr Opium und Rauschgifte vertragen können als wir.

#### Verschiedenartigkeit der Schädigung

«Ist das Rauchen wirklich so schädlich, wie es dargestellt wird?» fragen mich oft Patienten, die es nicht lassen mögen. Es ist eine Tatsache, die jeder weiß oder wissen kann, daß das Nikotin und auch der Tabakteer für den menschlichen Körper ein Gift ist. Wie stark diese Gifte die Zellen und das Gefäßsystem zu schädigen vermögen, hängt von verschiedenen Punkten ab. Die Konstitution spielt dabei eine Rolle, die Art der Tätigkeit, die Art der Ernährung und nicht zuletzt auch der Gemütszustand nebst anderen zusätzlichen Belastungen von Körper und Seele. Gemütliche Menschen werden weniger schnell geschädigt, als nervöse, die sich über jede Kleinigkeit aufregen. Natürliche, gesunde Nahrung hilft ebenfalls den Schädigungen länger zu widerstehen als dies bei einer Ernährung mit raffinierter Zivilisationskost der Fall ist. Wer im Bureau arbeitet oder gar

in Werkstätten, Fabriken und Garagen, die über eine schlechte Ventilation verfügen, erliegt den Giftschädigungen stärker und schneller als ein Arbeiter, der auf dem Lande oder in den Bergen wohnt, wo er im Freien die gute Luft genießen kann. Es ist auch ein Unterschied, ob jemand die Pfeife raucht, die weniger schadet, oder Zigarren, die an zweiter Stelle stehen, während sich der Zigarettenraucher der größten Schädigung aussetzt. Auch das Quantum wird die Schädlichkeit vervielfachen helfen und am allerschlimmsten ist das Inhalieren oder Lungenrauchen. Mit zwei Hauptgiften haben wir also zu rechnen, die ganz verschieden wirken.

#### Das Nikotin

Bekannt ist jedem das Nikotin, das als Gefäßgift vor allem die Arterien schädigt, indem es sie langsam verengt. Dies wirkt sich beim Herzen am tragischsten aus. Bei einem normal gesunden Menschen geht es ungefähr 30 Jahre bis die Herzkranzarterien soweit verengt sind, daß sie der Herzmuskulatur nicht mehr genügend Blut zuführen können, so daß bei Anstrengungen ein Druck, eine Beklemmung oder ein dumpfer, ja sogar stechender Schmerz entsteht, der den Leidenden zwingt, stillzustehen, bis er vorüber ist.

Dies sind typische Symptome der Managerkrankheit, die durch Hast, Aufregung und Mangel an Entspannung noch vergrößert werden. Sie kann meist bei Menschen im Alter von 50—60 Jahren beobachtet werden. Oft wird sie immer stärker und geht in das Symptombereich der Angina pectoris über. Da die wenigsten Menschen die richtigen Gegenmaßnahmen nebst den geeigneten Naturmitteln zur Anwendung bringen, da sie zudem das Rauchen nicht oder nur teilweise lassen mögen, ist ihnen auch nicht zu helfen. Oft gehen sie alsdann in verhältnismäßig kurzer Zeit zugrunde, wodurch sie ihren Angehörigen geraubt werden und selbst die erarbeiteten Früchte ihres Lebens nicht mehr zu genießen vermögen. Manchen erfolgreichen Menschen sah ich während meiner Praxis auf diese Weise allzufrüh aus dem Leben scheiden.

Nicht immer ist es das Herz, das auf diese Weise ruiniert wird. Es kommt auch vor, doch sind diese Fälle seltener, daß die Adern der Beine mehr hergenommen werden. Die Gefäßverengung geschieht alsdann im Sinne der Bürgerschen Krankheit, die eine Sympatektomie, also das Durchschneiden des Sympathikusnerves erfordert, um dadurch den Tonus, die Spannung im Bein ändern zu können. Oft ist sogar eine Amputation nicht zu umgehen, wenn schon diese nur ein zeitliches Hinausschieben des Unheils darstellt, niemals aber eine Heilung ermöglicht.

Bei stillenden Frauen ist das rasche Uebergehen des Nikotins ins Blut ganz klar ersichtlich, denn schon einige Stunden nach dem Rauchen von Zigaretten kann in der Muttermilch analytisch Nikotin festgestellt werden. Es ist eine große Unverantwortlichkeit, die eine junge Mutter durch solch krasse Selbstsucht gedankenlos auf sich läßt. Noch ein anderes Experiment zeigt klar von welcher schädigender Wirkung Nikotin ist. Blutegel wollen nämlich bei Rauchern nicht anpacken. Man kann sie zwar dazu zwingen, indem man die Stelle, an der man sie ansetzen will, mit heißem Wasser wäscht und mit Zuckerwasser leicht bestreicht. Bevor sich indes die Blutegel richtig vollgesogen haben, gehen sie an Nikotinvergiftung zugrunde, was bestimmt eine deutliche Sprache redet.

#### Der Tabakteer

Das zweite, erwähnte Gift ist der Tabakteer, der ein noch schlimmeres Uebel mit sich bringt als das Nikotin, denn er kann in 25—30 Jahren Krebs erzeugen. Vor allem sind der Zungen-, Kehlkopf- und Lungenkrebs in der Regel Auswirkungen vom Tabakteer. In gewissen Gegenden, vor allem in den Bergen, sind 70—80 Prozent dieser Krebsarten typische Folgen der Tabakteerschädigung, während es am Meere 90—95 Prozent sind. Es