Die Lymphe, der weisse Blutstrom

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 4

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969118

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

gefährlich, wenn eine Infektionskrankheit wie die Grippe vernachlässigt und nicht richtig behandelt wird. Führt man aber die gegebenen Ratschläge gewissenhaft durch, dann wird sich die Pflege auch als erfolgreich erweisen.

Die Lymphe, der weisse Blutstrom

Obschon die Lymphadern ein Vielfaches länger sind als die gesamten Adern des roten Blutstromes, ist die Erkenntnis über den weissen Blutstrom noch sehr bescheiden. Die Lymphadern sind im ganzen Körper verteilt, sind jedoch viel feiner als die Adern des roten Blutstromes. Im Unterschied zu diesem fliesst der Lymphstrom nur eine Richtung, indem er seine Flüssigkeit nach erledigter Aufgabe immer wieder in das Blut ergiesst. Schematisch aufgeteilt könnte man den Körper vom Bauchnabel aus mit einem Kreuz in vier Teile zerlegen, und jedes der vier Felder würde ungefähr einem Netzfeld der Lymphe mit je einer Zentrale links und rechts in der Lendengegend sowie oben in jeder der beiden Achselhöhlen entsprechen. Kleine Zentralen finden sich auch noch links und rechts unter den Unterkiefern vor. Gegen die Zentralen hin bildet die Lymphe kleine Knötchen, die in der Zentrale am grössten sind.

Aufgabe des Lymphstromes

Die Körperflüssigkeit wird zusammen mit der Blutflüssigkeit und dem Hirnwasser durch das Lymphsystem in Ordnung gehalten. Der gesamte Flüssigkeitsanteil macht ungefähr 60% des Körpergewichtes aus. Ausser dessen Regelung ist der Lymphe noch eine weitere grosse und lebenswichtige Aufgabe zugeteilt, muss sie doch gewissermassen als Landespolizei gegen alle fremden Eindringlinge, die den Zellenstaat gefährden, ankämpfen. Es handelt sich hierbei um Bakterien, die je nach ihrer Art mehr oder weniger boshaft, ja sogar lebensgefährlich sein können. Wenn beispielsweise eine Schnittwunde oder ein rostiger Nagel den schützenden Hautüberzug verletzt, dann dringen Millionen von Bakterien wie über eine niedergerissene Falltüre in den Körper ein. Die äusseren, feinen Lymphgefässe sind vielleicht nicht stark genug und die Bakterien wandern weiter bis in die Knoten der Zentrale. Diese mobilisiert nun so viele Kampftruppen, dass sich die Räume erweitern und wir spüren unter den Armen oder in den Leisten eine Verdickung, die die Grösse eines Hühnereies annehmen kann. Werden die Lymphozyten, Phagozyten, Wanderzellen und wie die Abwehrkräfte alle heissen mögen, mit ihrer Arbeit nicht fertig, dann wird der ganze, abgekapselte Lymphstrom geschwollen, färbt sich leicht rot und ist druckempfindlich. Wir bezeichnen einen solchen Zustand als Blutvergiftung, obschon die Giftstoffe immer noch im weissen Blutstrom der Lymphe sitzen. Würden alle Toxine und Bakterien direkt in den roten Blutstrom übergehen, dann würde der Mensch schon als Kind den auf ihn eindringenden Vergiftungen erliegen.

Dem Lymphstrom angeschlossen sind auch die Halsmandeln und der Wurmfortsatz am Blinddarm. Auch diese haben eine reinigende, bakterientötende Wirkung auszuüben. Es handelt sich dabei gewissermassen um zwei Filteranlagen, die man nie ohne sehr triftigen Grund entfernen sollte, da dies eine Schwächung der Truppenbestände im Kampf gegen die Bakterien bedeutet.

Wenn Krebszellen bei einer Probeentnahme oder einer nicht gründlich durchgeführten Operation entweichen, werden sie oft von der Lymphe aufgenommen und in der Zentrale festgehalten, und zwar mit dem Versuch, sie zu vernichten. Gelingt dies nicht, dann beginnen diese Riesenzellen zu wuchern und es entsteht das gefürchtete Lymphogranulom oder der Lymphkrebs. Das ist auch der Grund, warum die Chirurgen bei einer Krebsoperation, und zwar vor allem bei der Brustoperation erfahrungsgemäss alle Lymph-

gefässe und Knoten sorgfältig entfernen Eine weitere Aufgabe des Lymphsystems ist es, das emulgierte Fett aufzunehmen und nur in kleinen, zuträglichen Mengen an das Blut abzugeben. Alle sogenannten Antikörper, die uns gegen Infektionskrankheiten immun sein lassen, werden vom Lymphsystem gebildet, weshalb es für uns so wichtig ist, dass die Lymphe gut arbeitet. Verschiedene Herz-, Nieren- und Gefässleiden hängen mit einem teilweisen Versagen des Lymphsystems zusammen.

Unterstützende Heilmethoden

Bewegung und Atmung im Freien ist die beste Unterstützung für das Lymphsystem. Höhensonne und Meeresluft wirken, wenn richtig dosiert, ausgezeichnet auf die Lymphe ein.

Ein bewährtes Pflanzenmittel, das in erster Linie zur Unterstützung des Lymphsystems zu empfehlen ist, finden wir in der subtropischen Echinaceapflanze. Bei Lympfknotenschwellungen und den sogenannten Blutvergiftungen ist Echinaforce, wenn wir es innerlich wie auch äusserlich anwenden, eine wahre Wohltat und eine schnell wirkende Hilfe. Beim äusserlichen Gebrauch kann man die frisch gequetschten, grünen Blätter zum Auflegen verwenden, oder man kann auch einen Wattebausch mit Tinktur durchtränken und diesen auflegen. Ist der Zustand akut, dann sollte man stündlich 10 Tropfen Tinktur in etwas Wasser einnehmen. Wegen seiner vorzüglichen Wirkung sollte Echinaforce, die aus der frischen Pflanze gewonnene Tinktur, in keiner Hausapotheke fehlen.

Runzeln und grossporige Haut

Eine straffe Gesichtshaut ist in der Regel ein Zeichen von Jugendfrische und Gesundheit. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich besonders die Frauenwelt bemüht, dieses Merkmal möglichst lange beibehalten zu können. Aber es ist nicht damit getan, sich dieserhalb mit Puder, Schminke und Crèmen allzu reichlich zu pflegen, um damit der Natur nachzuhelfen, denn meistens erreicht man dadurch das Gegenteil. Man sorge viel eher schon in der Jugendzeit für eine gesunde, natürliche Lebensweise, indem man sich nicht mit zuviel Kümmernissen und Sorgen belasten lässt, denn bekanntlich üben ja auch diese einen stark erschlaffenden Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Sie machen uns frühzeitig alt, und fördern bekanntlich die Bildung von Runzeln. Auch Übermüdung durch Überarbeitung oder durch nächtelangen Vergnügungseifer kann unsere Gesundheit und Jugendlichkeit beeinträchtigen. Es ist wohl begreiflich, wenn man alsdann die Schädigungen, die sich in unserer Gesichtshaut bemerkbar machen, durch allerlei Schönheitsmittel beheben möchte. Weniger begreiflich ist es indes, wenn sich junge, blühend frische Mädchengesichter mit Schminke und Puder zeigen, denn in der Regel will man damit ja etwas Unschönes verdecken, und was ist schöner als eine strahlende Gesundheit mit straffer, jugendlicher Haut, mit frischroten Wangen und Lippen, die die Natur gefärbt hat !

Verstopft man die Hautporen durch allzuviel kosmetische Mittel, dann verhindert man die natürliche Atmung, und die Folge ist, dass die Haut degeneriert. Die Poren vergrössern sich, was keineswegs wünschenswert ist. Ebenso nachteilig ist es, dass die Haut zu erschlaffen beginnt und daher stärker runzelig wird, als dies durch das normale Altern der Fall wäre.

Natürliche Schönheitspflege

Mit der verkehrten Verschönerungspflege versäumt man oft sehr viel Zeit. Viel einfacher wäre es, den Körper gesund zu erhalten und vor allem die Keimdrüsentätigkeit richtig zu pflegen, denn dadurch werden wir lange jugendlich bleiben. Licht, Atmung und Bewegung gehören dazu.