

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 30 (1920)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Langsame und schnelle Heilmethoden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037805>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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

können, immerhin Linderung und Verzögerung im krebigen Krankheitsprozeß bringen werden. Und nach der Operation werden sie die leider immer ziemlich große Anzahl von Rückfällen verhüten helfen. Jene Kranken, die aus irgend einem Grunde nicht operiert werden können, werden mit unsern Mitteln sehr oft eine vorübergehende Besserung verspüren. In leider sehr seltenen Fällen, die überdies ungenügend kontrolliert sind, scheinen zwar unsere Mittel richtige, vollständige Heilung vollbracht zu haben. Die Sache ist aber zu wenig sicher, als daß wir uns erlauben dürften, den Kranken, die sich uns anvertrauen und bei welchen eine Operation noch gewagt werden darf, diese nicht zu empfehlen.

Jedenfalls werden die entsetzlichen Leiden dieser schrecklichen Krankheit durch unsere Mittel eine Linderung erfahren, und dadurch wird den armen Kranken das Leben erträglicher gemacht. Man darf mit diesem Teilerfolg bei den inoperablen Fällen schon sehr zufrieden sein. Im großen und ganzen jedoch und in bezug besonders auf Heilung müssen wir hoffen, daß entweder die Gelehrten, die dieser Krankheit auf den Grund zu kommen streben, oder die in der Praxis stehenden Empiriker bald bessere Mittel und Wege uns zeigen werden, diesem Uebel entgegenzutreten. Vorläufig ist es uns nicht gestattet, den Kranken durch äußerlich oder innerlich anzuwendende Medikamente Heilungsmöglichkeit vorzuspiegeln, denn dadurch halten wir sie von der Operation ab, die meistens allein lebensrettend hätte sein können, wenn sie gleich im Anfang vorgenommen worden wäre. Wir erachten es als unsere Pflicht, in jedem Falle unseren Kranken mit dem besten Rat zur Seite zu stehen. Bei dieser sonderbaren Krankheit müssen wir leider eingestehen, daß wir nicht Genügendes zu leisten vermögen, um den Chirurgen erübrigen zu können. Andernteils hat

die Chirurgie so große Fortschritte gemacht, daß an die Operation an sich kaum noch eine Gefahr gebunden bleibt. Ein Zuwarten mit dem operativen Eingriff, bis der Kranke vollends kachektisch geworden, wäre daher um so weniger gerechtfertigt, als auch das Minimum von Gefahr durch die größere Heilungsaussicht reichlich aufgewogen wird.

---

## Langsame und schnelle Heilmethoden.

Von Dr. med. A. F.

Die Geduld ist keine natürliche Tugend, sondern muß fleißig geübt werden, wenn man in dem Versuch, seine Gesundheit wiederzuerlangen, erfolgreich sein will. Von dem Säugling an, der in der Wiege durch Schreien seine Ungeduld bekundet, wenn er enttäuscht ist, bis zum geschäftigen Manne im besten Alter sehen wir den gleichen Hang, sich gegen die Beschränkung des Willens aufzulehnen, über Hindernisse zu klagen und ungeduldig zu sein, wenn der Plan durchkreuzt oder der Ehrgeiz nicht befriedigt wird.

Der Mensch ist ehrjüchtig und versucht so schnell wie möglich, Hindernisse zu bewältigen und darüber zu triumphieren. Der Erfinder kann tage-, monate- und jahrelang über ein Problem nachdenken, wenn es sich um leblose Dinge handelt. Soll er aber seinen menschlichen Körper behandeln, dann ist seine Geduld gewöhnlich zu Ende.

Mancher arbeitet fleißig 10, 20, 30, ja 40 Jahre lang, und wenn sich dann ein chronisches Magenleiden bemerkbar macht, murret er, wird entmutigt, nimmt starke Medizin oder tut sonst

etwas Nürrisches in der Meinung, daß die Krankheit in einer oder zwei Wochen geheilt werden sollte. Besuchte er eine Anstalt und sieht nicht so schnelle Fortschritte, wie er zu sehen hoffte, dann zürnt er, wird aufgeregt und verbrießlich, macht seine Umgebung ungemütlich und hindert tatsächlich seine Genesung.

Ein Mensch in solchem Zustande muß der Wahrheit gerade ins Gesicht sehen, muß in seiner Eile erst anhalten und die Arbeit des menschlichen Körpers betrachten, welche ihm zeigen wird, daß Reparieren und Heilen langsame Vorgänge sind, eine Vermehrung derselben Arbeit, die der Körper getan hat, seitdem das Leben begann — eine Aufsaugung, Verähnlichung, ein Ausschneiden usw.

Die Verdauung ist ein mühsamer Vorgang, der 10 bis 13 Stunden zu seiner Vollendung bedarf. Dann erst erfolgt die Aufsaugung und der Aufbau der Gewebe durch das Blut, und wenn die Nahrung in Fett umgesetzt oder als Glykogen (Leberstärke) oder als Plasmapörnchen angesammelt werden soll, können noch viele Stunden, selbst Tage vergehen, ehe sie schließlich die lebendige Zelle erreicht.

Das Blut läuft schnell in den großen Arterien, aber da, wo es am meisten Gutes tut, wo es seine Aufgabe erfüllt, läuft es am langsamsten, nämlich in den Haargefäßen, seien sie nun in der Lunge oder in anderen Geweben des Körpers. Ungeachtet der Tatsache, daß das Blut eine Flüssigkeit ist, wachsen seine festen Teile nicht schnell; Hämoglobin (Blutfarbstoff), aus dem zum größten Teile die roten Blutkörperchen bestehen, vermehrt sich nicht schnell im Blut. Man kann Blutreinigungsmittel, die besten Kräftigungsmittel, die vollkommenste Diät und Behandlung nehmen, und dennoch vermehrt es sich nur um 2 bis 4 Prozent im Monat.

Obgleich die Atome und Moleküle, aus denen die Zelle besteht, sich schnell ändern mögen, so

bleibt die Zelle selbst doch eine lange Zeit im Körper; ja es gibt beständige Zellen, die so lange leben wie der Körper.

Man muß bedenken, daß, um einen kranken Organismus zu heilen, wenigstens eine der folgenden drei Veränderungen in der Lebensgeschichte der Zellen stattfinden muß. Die Mutterzellen müssen neu belebt werden, um stärkere, sich entwickelnde Zellen heranzubilden, wie dies z. B. im Blute geschieht: Der Organismus muß so gründlich wie möglich von dem durch die Tätigkeit entstandenen Abfall gereinigt werden. Der Zustand der beständigeren Gewbezellen muß gestärkt oder auf irgendeine Weise gebessert werden.

Wir dürfen nicht vergessen, daß unser Wachstum ein verhältnismäßig langsames ist. Fünf- und zwanzig Jahre sind nötig, um den Körper vollkommen auszubilden. Und selbst bei guter Gesundheit ist die Blüte des Lebens mit dem 45. bis 50. Lebensjahre vorüber. Die Gewebe beginnen die Kraft des Wiederaufbauens zu verlieren. Die Assimilierung geht langsamer vor sich als die Disassimilierung. Wie kann man denn enttäuscht sein, wenn Heilung oder Gesundwerden langsam sich vollzieht?

Bei akuten Krankheiten kann man mit Recht erwarten, daß der Organismus entweder die ihn vernichtenden Ursachen in wenigen Tagen abschütteln wird, oder daß das Leben verloren geht. Der ganze Körper ist im Kriege gegen die eingedrungenen Mikroben oder gegen andere, ihn reizende Ursachen. Aber bei chronischen Krankheiten sind die verursachenden Gifte weniger erregender oder einschläfernder Natur und werden im Körper leichter geduldet, so daß dieser schon von einer Krankheit verzehrt sein kann, ehe der Betreffende seinen wahren Zustand erkennt.

Versorgt mit den gewöhnlichen Bedürfnissen des Lebens und einfachen hygienischen Mitteln, wie frische Luft, Wasser, einfache Nahrung und Ruhe, bleibt der Körper in gesundem Zustand

und wird durch dieselben hygienischen Kräfte bald wieder gesund, wenn Krankheit sich einstellt. Wenn man sich dann noch weiterer hygienischer Mittel bedient, wie Massage, Gymnastik usw., wird in vielen Fällen der Heilungsprozeß sehr befördert oder beschleunigt, vorausgesetzt, daß diese Reizmittel nicht mißbraucht werden, und der Körper durch sie zu erregt oder durch zu viele Behandlungen entkräftet wird.

Selbst bei akuten Krankheiten, wenn alle Lebenskräfte aufgerüttelt zu sein scheinen, um die Gifte zu bekämpfen, bedarf die Natur in den meisten Fällen mehrere Tage, bei einigen Fiebern sogar 30 Tage oder mehr, um ein Gegengift auszubilden.

In einigen Fällen ruht das Gift monatelang im Körper und wird, nachdem die Zellen eine langsame Anhäufung zugelassen haben, durch irgendeine unbekannte Ursache dann plötzlich tätig. Dies zeigt sich bei einer Person, die dem Gebrauch von Morphium oder Alkohol ergeben ist und allmählich ihre Gewebe dahin ausgebildet hat, daß sie große Mengen dieser Gifte behalten kann.

Wir könnten viele Beispiele anführen, die zeigen, daß der Körper aus einer Menge von Zellen und Geweben besteht, die sich nicht so schnell plötzlichen Veränderungen unterwerfen, und wir sollten uns darüber freuen; denn alles Lebende, das schnell reif wird, stirbt auch schnell ab, während langsame Entwicklung ein langes Leben fördert. Deshalb wollen wir auch die wahre Heilung wählen, die langsam aber sicher und bleibend vorwärts geht und besser ist, als wenn durch starke Heilmittel, die den Körper einschläfern, jedes unangenehme Symptom zum Schweigen gebracht wird: die schnell zu heilen scheinen, aber in Wirklichkeit den ganzen Organismus angreifen und ihn in einem schlimmern Zustande lassen, als er vorher war. (Aneipp-Blätter.)

## Der Wert des Obstes als Volksnahrungsmittel.

Von Dr. med. H. Lahmann.

Aus dem südafrikanischen Kriege zu Beginn dieses Jahrhunderts wissen wir, daß nicht nur unter Methuens Truppen am Modderriver sowie bei den ihn einschließenden Buren, sondern auch unter den englischen Gefangenen in Pretoria der Skorbut herrschte. Fleisch ist überreichlich da, hieß es, Mehl auch.

Daß die Gefangenen in Pretoria, welche die größte Freiheit genossen, beim Fußballspiel in freier Luft genug tummelten, dennoch an Skorbut erkrankten, will uns nicht in den Kopf. Sobald wir aber wissen, daß sie ausschließlich mit Fleisch und Brot ernährt wurden, ist dies nicht mehr wunderbar.

Der Bure genießt ja selbstgebautes Gemüse und Früchte mancher Art. Diese enthalten reichlich die für uns unbedingt nötigen Mineralstoffe, die Nährsalze, wie Natron, Kalk, Eisen usw., ohne deren regelmäßigen Genuß wir krank werden müssen.

Im Felde half er sich mit einem eigentümlichen Tee, der, aus vielerlei Kräutern bestehend, einen Nährsalzauszug aus denselben darstellte. Sobald er aber in schwierigen Verhältnissen auf Fleisch und Brot angewiesen war, erkrankte er an Skorbut wie die von Fleisch und Brot lebenden Gegner.

Der Skorbut zeigte sich hier wieder als die einfachste Form der Blutzersehung durch verkehrte Nahrung. Das Blut kann sich von den Selbstgiften, die als Säuren zu betrachten sind und erst durch die Basen, wie Natron und Kalk, unschädlich gemacht und ausgeschieden werden, nicht befreien, und so beginnt der faulige Prozeß am Bahnfleisch, welches, mit saurem (der