

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 28 (1918)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Der Krieg und unsere Gesundheit [Fortsetzung und Schluss]  
**Autor:** Kröner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038025>

### **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:** 16.03.2025

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

nach der Krankheit lange Zeit hindurch noch bestehende Schwäche, Hinfälligkeit und Blutarmut schon gesagt haben, das hat bei der spanischen Grippe noch in höherem Grade seine Geltung, als bei der gewöhnlichen Influenza.

Schließlich noch ein Wort über den Charakter dieser bösen Krankheit. Diese so erschreckend akut, mit so rasch tötender Lungen- und oft auch Gehirnentzündung verbundene fieberhafte Krankheit, hat viele Ähnlichkeit mit dem in Süditalien, namentlich im Hochsommer, in Malaria-Gegenden, auftretenden sogen. perniciosen Fieber, der in 2—3 Tagen, selbst in 24 Stunden, töten kann. Die süditalienischen, mit dieser Krankheit vertrauten Ärzte, suchen durch große Chinindosen gleich beim ersten Fieberanfall die Krankheit zu brechen und oft gelingt es ihnen auch; kommt aber der zweite Fieberanfall dennoch heftig zum Ausbruch, dann ist der Kranke fast immer verloren. Diese Beobachtung der Ähnlichkeit zwischen dem perniciosen Fieber und der spanischen Grippe hat uns in der schon im vorigen Artikel ausgesprochenen Ansicht bestätigt, daß, namentlich bei der letzteren, gleich bei den ersten Symptomen der Erkrankung, es geboten erscheint, dem Kranken eine reichliche Dose Chinin oder eines anderweitigen Fiebermittels zu verabreichen und eine kräftige Schweißabsonderung zu befördern. Der Erfolg beweist auch die Richtigkeit dieser Behandlung. In der Folge ist dann die Krankheit mit den schon im vorhergehenden Artikel bezeichneten homöopathischen Mitteln zu behandeln, wobei Angioitique 1 in zweiter oder dritter Verdünnung und Febrifuge 1 in erster Verdünnung, oder in starken Dosen trocken genommen, eine hervorragende Rolle zu spielen haben. Bei bestehender Lungenentzündung gebe man dem Angioitique 1 noch Angioitique 2 hinzu, ebenfalls in zweiter oder dritter Verdünnung, und 2—3 mal täglich je 3 Tropfen Gelbes

Fluid. Gebe in jedem Falle Pectoral 1 und Pectoral 2, bei Schleimansammlung in den Luftröhren und der Lunge Pectoral 3, und Pectoral 4 bei trockenem, nervösen Husten, mache warme Umschläge auf die schmerzhafteste Gegend mit Angioitique 2, Febrifuge 2 und Weißem Fluid und reibe sie mit Weißer Salbe ein; gegen das Fieber reibe man die Leber- und Milzgegend mit Gelber Salbe ein. Bei Gehirnhautentzündung, die durch heftige Kopfschmerzen, welche bei Geräusch und unter dem Einfluß des Lichtes sich steigern, durch heftiges Fieber und krampfartige Zuckungen, sowie durch Umnebelung des Bewußtseins und Delirien sich kennzeichnet, gebe man Angioitique 1, Febrifuge 1 und Lymphatique 1 im dritten Glas, alle fünf Minuten ein Kaffeelöffel voll, und mache fortwährende kühle Umschläge auf den Kopf und den Nacken mit 25 Korn Angioitique 2, 25 Korn Organique 5 und 40—50 Tropfen Blauem Fluid auf einem halben Liter Wasser.

Wie im vorhergehenden Kapitel, so betonen wir auch hier, daß wir, in Bezug auf die Behandlung, nur einige wenige Fingerzeige geben können; eine genaue Behandlung der Krankheit, beziehungsweise des Kranken, läßt sich nur im gegebenen praktischen Falle, von Tag zu Tag, feststellen und kann nur die Aufgabe des am Krankenbette die verschiedenen Phasen der Krankheit beobachtenden Arztes oder erfahrenen Praktikers sein.



## Der Krieg und unsere Gesundheit.

Von Dr. Krüner.

(Fortsetzung und Schluß)

Daß natürlich Leute mit schweren Leiden der Verdauungsorgane, wie Magengeschwüren, Magen- und Darmkatarrhen usw., nicht gerade

zweckmäßig sich ernähren können, ist leider zugeben. Aber die Sache hat auch ihre Rehrseite. Erstens ist einmal eine Reihe dieser Leiden auf dem Boden der Ueberernährung erwachsen, und zweitens gibt es für die meisten Krankheiten des Magens und Darms kein besseres Heilmittel, als eben eine zeitweilige Unterernährung. Weil diese Patienten die schweren Speisen nicht vertragen können, sind sie gezwungen, zu fasten, was ihnen wieder guttut, und was sie in normalen Zeiten nicht getan hätten, weil der Geist zwar willig, aber das Fleisch schwach ist. Arznei will jeder schlucken, wenn sie noch so schlecht schmeckt, aber auf einen gewohnten Genuß verzichten, auch wenn er schadet, dazu gehört schon ein starker Wille.

Nun kommt noch ein Punkt in Betracht: Selbst wenn infolge der jetzigen dürftigen Ernährung eine Anzahl Menschen in ihrer Lebensdauer verkürzt wurden — was ich aber nach dem vorherigen nur in ganz beschränktem Umfang gelten lassen kann —, so wären es doch immer nur die Schwächlinge und Siechlinge, Leute mit geschwächter Konstitution, die gefährdet erschienen, und so beklagenswert ihr Schicksal auch für sie und ihre Angehörigen erscheint, so wenig Bedeutung hat es für die Allgemeinheit, in deren Interesse vielmehr liegt, daß der Kräftige überlebt, der Schwächling ausgemerzt wird. Und heute, wo Tausende unserer Lebenskräftigsten auf dem Schlachtfeld verbluten müssen, wo des einzelnen Leben nichts gilt im Vergleich zu dem großen Allgemeinen, müssen wir uns auch daheim von einer Uebererschätzung des Einzellebens freimachen. Das Volk, die Klasse über alles!

Hat sich so die Schuldseite unserer Kriegsernährung als ziemlich bescheiden dargestellt, so habe ich jetzt das Vergnügen, mit einigen ganz erheblichen Posten auf der Gegenseite aufwarten zu können.

Die Schulmedizin mit ihren verderblichen Lehren von einem hohen Eiweißbedarf einerseits, der wachsende Wohlstand unseres Volkes und der zunehmende Luxus andererseits haben uns in den letzten Jahren zu einer überaus reichlichen Ernährung geführt. Ein Mensch, der sich ausschließlich oder ganz vorwiegend von Pflanzenkost nährt, kann sich nicht leicht überfüttern. Auch kann jeder leicht an sich selber die folgende Erfahrung machen: Hat man sich einige Zeit vegetarisch ernährt, so empfindet man auch nach einer reichlichen Mahlzeit nicht das lästige Ueberfüllungs- (Vollheits-)Gefühl, das der vorwiegend Fleischessende nach einer quantitativ viel spärlicheren Mahlzeit oft genug empfindet. Eine Reihe von Magen- und Darmleiden sind direkt auf Ueberernährung zurückzuführen und schwinden oft zauberhaft, wenn der Mensch, freiwillig oder gezwungen, sich zu einer einfacheren Ernährung bekehrt. Und dann kommt das ganze gestaltige Heer der Krankheiten, welche speziell Folge der Eiweißüberfütterung, vor allem mit Fleisch, sind, das durch den Krieg direkt günstig beeinflusst wird. Dahin gehören Sicht, manche Formen von Rheumatismus, Leber- und Nierenkrankheiten, vor allem die große Modetranke unseres Zeitalters, die Aderverkalkung mit ihren Folgezuständen, den Schlaganfällen und anderen Leiden. Noch ist ja die Zeit zu kurz, um von einer entschiedenen Abnahme dieser Krankheiten sprechen zu können; daß aber Personen, welche an einem dieser Gebrechen franken oder dazu disponiert sind, sich bei der zum Einfachen veränderten Kost sehr viel wohler befinden, ist keine Frage und mir in meiner Praxis hundertfach bestätigt worden. Von einer Krankheit, die hierhergehört, kann man mit aller Sicherheit behaupten, daß sie viel seltener geworden ist, die Zuckerharnruhr, die ja in den meisten Fällen eine

ausgesuchte Ueberfütterungsfrankheit ist. Die Mehrzahl meiner Zuckerpatienten hat die krankhafte Abscheidung im Harn vollständig verloren, andere sind wesentlich gebessert — übrigens auch wieder ein Beweis, wie sich die Schulmedizin mit ihrer Behandlung der Zuckerkrankheit auf dem Holzwege befindet. Mit ihrer vorgeschriebenen Eiweißfütterung kann sie wohl in einer Reihe von Fällen den Patienten zuckerfrei machen, aber in der großen Mehrzahl der Fälle nicht gesund. Es ist, wenn ich die Zuckerkrankheit durch Entziehung des Nahrungszuckers und der mehlhaltigen Substanzen (aus denen im Körper Zucker gebildet wird) bekämpfe, etwa so, wie wenn ich einen von der Verschwendung heile, daß ich ihm kein Geld mehr zukommen lasse. Doch dies nebenher. Für jetzt genüge die Feststellung, daß die Zuckerkranken sich bei unserer Kriegskost fast alle sehr viel besser befinden als vorher. Eine starke Abnahme der Blinddarmentzündungen, die wohl nur die Folge der einfacheren, mehr vegetabilen Kost seit kann, ist auch von verschiedenen Seiten gemeldet worden.

Unsere jetzige Ernährung schlägt allen Dogmen, die die Schulmedizin im Laufe der letzten 40 Jahre mit heißem Bemühen im Laboratorium ausgeklügelt hat, ins Gesicht. Die Männer, die bis in die letzte Zeit die Lehre von Eiweißbedarf des Menschen — von Voit auf 105 Gramm täglich festgesetzt — trotz der das Gegenteil beweisenden Versuche des Amerikaners Chittenden und des Dänen Hindhede, immer noch mit Zähigkeit festhielten, sind nun wohl endgültig widerlegt.

Nun muß ich freilich bekennen, daß mir eine Reihe von Patienten aufs bitterste ihr Leid geklagt hat, wie sehr sie bei der mangelhaften Kost heruntergekommen seien. Ich muß gestehen, ich hatte in den meisten Fällen den Eindruck, daß die Klagen zum mindesten über-

trieben waren, wenn nicht gänzlich ungerechtfertigt. Da ist einmal der Angstmeier, der am liebsten jeden Tag auf die Wage steigt und für sein teures Leben zittert, wenn er einmal ein paar Pfund weniger wiegt. Da ist ferner die große Zahl derjenigen, denen es einfach nicht paßt, wenn sie lieb gewordenen Gewohnheiten und Genüssen entsagen müssen. Und schließlich habe ich manchen auch im Verdacht, daß er meine Sprechstunde hauptsächlich aufsucht, um ein ärztliches Zeugnis zwecks Bewilligung von Zusatznahrungsmitteln zu ergattern. Die meisten, mit denen ich über unsere Kriegsernährung gesprochen habe, mußten mir zugeben, daß sie sich, im ganzen betrachtet, wohler fühlten, seit sie einige überflüssige Pfund Gewicht verloren hatten.

Auch an mir selber habe ich den Segen der verminderten Nahrung verspürt. Ich wog annähernd 200 Pfund — in Anbetracht meiner Größe ein eben noch zulässiges Gewicht, fühlte mich auch immer gesund und arbeitskräftig. Zuzeiten und zwar seit Jahren, wurde ich aber durch eine nervöse Erscheinung am Herzen belästigt. Es waren sogenannte Extrasystolen, d. h. in dem sonst regelmäßigen Rhythmus der Herzschläge folgten sich manchmal zwei Schläge schnell auf einander, worauf dann bis zum nächsten Schlag eine etwas längere Pause eintrat, die stets ein gelindes Angstgefühl hervorrief. Nach allgemeiner Ansicht ist der Zustand schwer durch irgendwelche Mittel zu beeinflussen, und da ich seine Ungefährlichkeit kannte, habe ich nie besonderen Wert darauf gelegt. Um so angenehmer war ich überrascht, als mit dem Verlust von 40 Pfund Gewicht das ganze lästige Leiden spurlos von selbst verschwand und nunmehr schon seit über einem Jahr dauernd verschwunden ist. Ähnliche Beobachtungen an Patienten mit sogenannten funktionellen Herzleiden — die

man meist, weil man nichts Besseres weiß, als nervös bezeichnet — habe ich noch mehrfach gemacht. Für das Verständnis dieser Zustände geben uns Jaegers Lehren wieder den rechten Fingerzeig. Die Diagnose „nervöses Herzleiden“ ist eben in den meisten Fällen nur ein Nothbehelf, während es sich tatsächlich um eine Selbstvergiftung, in der Regel durch übermäßige Eiweißzufuhr, handelt, die mit knapperer Ernährung von selbst schwindet.

Die häufigsten Klagen habe ich über unser Kriegsbrot gehört, und ich glaube, daß Patienten mit empfindlichem Magen es tatsächlich schlecht vertragen. Häufig macht es Magenschmerzen, in manchen Fällen auch Erbrechen. Aber immer handelte es sich um vorher schon geschwächte Magen, und es darf nicht verschwiegen werden, daß solche Kranke eben in früherer Zeit meist kein derbes Brot gegessen hatten, weil das Weißbrot besser schmeckt. So wurde der Magen verweichlicht und war nunmehr den Anforderungen, die ein hülsenreicherer Brot an die Verdauungskraft stellt, nicht gewachsen. Daß in manchen Fällen übrigens die Klagen übertrieben wurden in der Hoffnung, dadurch Weißbrot bewilligt zu erhalten, darf ich auch nicht verschweigen.

Soviel über unsere Kriegsernährung. Zusammenfassend möchte ich sagen, daß sie im allgemeinen viel besser ist als ihr Ruf, daß viele von ihr großen Nutzen haben, daß die Zahl derer, die wirklich durch sie geschädigt werden, verhältnismäßig gering ist, daß sie zwar manche Unbequemlichkeiten mit sich bringt, die sich aber im Hinblick auf die Notwendigkeit des Durchhaltens bei einigermaßen gutem Willen leicht ertragen lassen.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

## Zurück aus Kurort und Sommerfrische.

Von Dr. Gotthilf Thraenhart, Freiburg i. Br.



(Nachdruck verboten)

Die gnädige Frau ist aus Marienbad zurückgekehrt. Glückstrahlend erzählt sie ihren „Freundinnen“, daß sie um 20 Pfund abgenommen hat. „Über das war auch eine Kur: Strenge Diät, kein Mittagsschlaf, immer nur laufen, schon morgens um 6 Uhr war ich auf den Beinen. Jetzt fühle ich mich aber auch so unaussprechlich wohl und leicht, daß ich meine Kur, wenn auch in milderer Form, fortsetzen werde, damit ich nicht wieder so gräßlich zunehme.“ Wirklich führt die Gnädige diesen Vorsatz einige Zeit hindurch aus. Bald aber heißt es: Heute ist das Wetter zu schlecht, ich werde dafür morgen um so länger gehen.“ Dann wieder: „Ich habe Kopfschmerzen, ich werde mich heute mal nach dem Essen ein halbes Stündchen hinlegen.“ So wird nach und nach ein Punkt nach dem andern vom Kurprogramm gestrichen, bis Madame wieder ganz in ihre frühere gesundheitswidrige Lebensweise verfällt und langsam aber sicher Pfund um Pfund zunimmt. „Mein Gott, man kann ja nächstes Jahr wieder nach Marienbad gehen!“

Dies ist nur so ein beliebig gewähltes Beispiel, welches zeigt, daß viele Menschen ihre Kurzeit so auffassen, wie manche reuigen Sünder die Beicht-, Buß- und Fasttage: sie büßen für die Sünden ihres leichten Lebens, ihrer ungesunden Lebensweise, um nachher mit beruhigtem Gewissen von neuem wieder darauf los sündigen und leben zu können. Das ist natürlich ganz falsch. Was Jahre verschuldet haben, können Wochen unmöglich wieder gut machen. Die große Mehrzahl aller Kurgäste leidet an chronischen, veralteten Krankheiten, welche im Bade

