

# ÄRZTLICHER RATGEBER

Sächsische Volkszeitung

Jahrgang 1927

## Unordnung in der Ernährung.

Von

Dr. med. G. Jügler.

Auf seinem Gebiet rückt sich die Unordnung in der Lebensführung rascher und nachhaltiger als auf dem der Ernährung. Es soll nun keineswegs der Pedanterie und dem Spießbürgertum eine Lobesymphonie angestimmt werden. Ganz im Gegenteil. Es schadet gar nicht, wenn hin und wieder die Mahlzeiten nicht so pünktlich eingenommen werden, oder wenn in den Ferien die ganze Lebens- und Ernährungsweise völlig verändert wird. Für einen gesunden Menschen ist dies nicht nur kein Nachteil, sondern oft sogar eine recht wohlhabende Abwechslung und ein Training für Magen und Darm. Aber die dauernde Unordnung in der Lebensführung, die sich bei den Mahlzeiten dahin auswirkt, daß sie lange Zeit hindurch unregelmäßig in Zeit und Menge eingenommen werden, ist schädlich, besonders dann, wenn diese Unordnung in der Ernährung mit der Ausübung eines Berufs zusammenfällt. Es läuft sich nicht leugnen, daß darin heute, besonders in den Großstädten, viel gefündigt wird. Die Abhängigkeit unserer körperlichen und geistigen Kräfte von der Ernährung ist aber eine absolute. Wohlbefinden, körperliche Leistungsfähigkeit, geistige Fähigkeit ist nur möglich, wenn wir zum Körper zugewandt und in einer bestimmten Ordnung Speisen zu führen.

Ein Beispiel, wie es nicht sein soll, hat die Kriegszeit gegeben. Der Körper konnte damals nicht genügend und nicht mit vollwertigen Nahrungsmitteln ernährt werden; die Folge war Arbeitsunzufriedenheit, verminderde Arbeitsefähigkeit, seelische Verdrücktheit. Hierzu der Einfluß auf das soziale Leben ist auch bei denjenigen Menschen am ehesten zu beobachten, die in der Versorgung ihrer Körpers umso mehr zu beobachten, die Zeitfolge für die Einnahme der Mahlzeiten nicht einhalten oder in der Beiztastheit der einzelnen Mahlzeiten nicht das Richtige treffen. Eine nicht immer begründenswerte Umwälzung hat schon die Einführung der sogenannten englischen Tischzeit gebracht. Hier kommt es häufig genug vor, daß einzelne Familienmitglieder um zwölf Uhr ihr Mittagessen einnehmen, einige um zwei Uhr, der eine oder andere um vier Uhr oder noch später. Es ist ohne weiteres klar, daß bei einer solchen Einteilung eine geordnete Versorgung im Haushalt nicht möglich ist. Selbst wenn es gelingt, die Speisen frisch zu halten, so werden doch diejenigen, die zuletzt essen, ein übergart gelochtes, zu lange warm gehaltenes Gericht genießen, dessen Würdigkeit im Gegensatz zum frischgekochten wissenschaftlich bewiesen ist.

Aber noch in anderer Hinsicht ist die sogenannte englische Tischzeit, wie sie sich bei uns meistens auswirkt, ein Schaden für die Gesundheit und bringt Unordnung in die Ernährung. Gerade dann, wenn der Mensch am meisten Appetit hat, wenn nach der Vormittagsarbeit eine Erholungspause für Körper und Geist eintreten soll, nimmt der Deutsche einige trockene Butterbrote ein, um sich dann um vier oder fünf Uhr, nach Beendigung des Tageswerks, ohne Appetit und überhunger, zur Hauptmahlzeit hinzutun. Mit Recht ist deshalb von namhafter Seite die sogenannte englische Tischzeit in Deutschland als Unsinne bezeichnet und die Forderung erhoben worden, daß zur Mittagszeit auf jeden Fall ein warmes Gericht eingenommen wird. Zahlreiche Gesundheitsstörungen führen die Vergleich auf diese verkehrt angewendete ausländische Einteilung zurück, die Magenleiden und besonders nervöse Störungen im Gefolge hat. Gerade die Nervosität ist ein Leid, das wie kein anderes gerade durch eine geregelte Nahrungsaufnahme zu bessern ist. Man kann das ganz deutlich an Hysterikern und Epileptikern feststellen, bei denen häufig schon allein das regelmäßige Leben in einer Anstalt genügt, um die Anfälle zu schwinden zu bringen.

Männer, die alleinstehen oder deren Männer beruflich längere Zeit abwesend sind, wie z. B. die Frauen der Seelenleute, leiden häufig an nervösen Störungen, weil sie sich kein regelmäßiges Mittagessen lohnen, sondern mit Gedanken und Kaffee über die Mahlzeiten hinwegträumen. Es heißt den Körper täuschen, wenn an Stelle der eigentlichen Mahlzeiten Süßigkeiten treten. Auch bei nervösen, unterernährten Kindern trifft man häufig die Unfälle, daß sie sich mit oder ohne Wissen der Eltern in den Zwischenzeiten der Mahlzeiten mit Süßigkeiten (Eis, Bonbons usw.) überladen, und dann appetitlos zu den Mahlzeiten erscheinen. Eine Aenderung der Lebensweise, pünktliches Einhalten der Mahlzeiten, Vermeidung von Gedanken in den Zwischenzeiten, löst solche Kinder aufblühend und gedehnend und die nervösen Beschwerden ohne weitere Behandlung verschwinden. Wie sehr guter Schlaf und Wohlbefinden am anderen Morgen von dem Zeitpunkt der Abendmahlzeit, ihrer Menge und Beschaffenheit abhängt, weiß jeder, der sich nach einem spät geneigten üppigen Abendbrot zu Bett legt. Das Juwel oder Juvenil in der Nahrungsaufnahme spielt für den Erwachsenen eben eine Rolle, wie noch nicht für die Kinder.

Allerdings muß man auch auf die Art der Speisen Wert legen, heute noch mehr wie vor wenigen Jahrzehnten. Heute, da die Überbelastung in der Herstellung unserer Nahrungsmittel besonders starke Formen angenommen hat, da die Konkurrenz wirtschaftlich eine wesentlich größere Rolle spielt als früher, kommt es auf die Art der genossenen Speise ganz besonders an. Man muß auf die Wertigkeit der Nahrung ganz besonders achten. Uebergarglochtes Speisen, auch Konserven sind unterwertig. Die Verfälschung der zeitgemäßen Nahrung muß durch Obst und Salate geschehen, damit eine Überzuckerung des Blutes vermieden wird. Der Haupfaktor der Gaststättenkost, das Fleisch, wirkt nämlich harnsäurebildend. Ueberhaupt an Harnsäure im Blut wirkt aber erschlaffend, ermüdend und kränkend. Die Aufzehrung von Körper und Geist durch Kaffee genug macht das Uebel — nämlich die chronische Harnsäurevergiftung — nur noch schlimmer. Wer Ordnung in seinem Körperhaushalt haben und seine Nerven schonen will, der ver-

## Gesundheitliche Bedeutung des Schwimmens.

Von Dr. W. Schweisheimer.

Jeder Sport, der vernünftig betrieben wird, ist gesund, in erster Linie natürlich jener, der gleichzeitig in der freien Natur ausgeübt werden kann. Dem Arzt sei es gestattet, die Krone gesundheitlicher Wertung jenem Sport zu reichen, der in hygienischer Beziehung alle andern Sportarten übertrifft: dem Schwimmen.

Bei diesem Sport vereinigen sich verschiedene Vorzüge. Zwei Hauptpunkte treten hervor: erstens die Einwirkung der speziellen Körperfremdung auf den Gesamtkörper, und zweitens der Einfluß des Elementes, in dem sich der Sport abspielt, des Wassers. Das Schwimmen bringt sämtliche Muskeln und Bänder des ganzen Organismus in gleichmäßige, abwechselnde Bewegung. Arme, Beine, Brust, Rücken und Bauch, alle diese Teile müssen sich einer nach dem andern, in regelmäßigen Turnus anstrengen, um den sicheren Schwimmefolg zu erzielen. Eine allgemeine Kräftigung aller Muskeln ist die Folge. Die Brust wird in einer sonst unerhörten gymnastischen Weise ausgedehnt und zusammengepreßt. Brust und Lungen weiten sich und gewinnen mächtig an Ausdehnungsfähigkeit. Eine vordem schwache Brust, ein „engtrüttiger“ Mensch, wird durch methodische, allmählich steigende Schwimmübungen in einer Weise verändert, daß man nach ein bis zwei Jahren den Vergleich mit der ehemaligen Photographie kaum mehr für wahr hält. In gleicher Weise wird das Herz bei systematischem, nicht übertriebenem Vorgehen ein wirklich leistungsfähiges, hohen Anforderungen genügendes Organ.

Zu dem günstigen Umstand, daß das Schwimmen im allgemeinen im Freien vorgenommen wird — obwohl die mehrtägige Schwimmübung im Hallenbad gesundheitlich kaum viel geringer einzuordnen ist —, kommtfördernd hinzu, daß die Haut zunächst mechanisch durch das Wasser gereinigt wird, alle Poren werden von Schweiß und Hautabsonderungen befreit. Die Atmung der Haut kann insgesamt in ungehinderten Weise vor sich gehen. Durch die Einwirkung des kalten Wassers ziehen sich die Blutgefäße in der Haut energisch zusammen, um sich später wieder weit zu öffnen; man merkt das an dem wohligen warmen Gefühl, das der aus dem kalten Wasser gestiegene Körper empfindet. Dieses Spielen der Hautgefäße wirkt in günstigster Weise auf den tiefer im Körper gelegenen Blutkreislauf und auf das Herz ein. Die Wärmezeugung wird erhöht und dadurch ein regerer Stoffwechsel herbeigeführt. Das ist an dem Hungergefühl kennlich, das bestimmt gerade nach dem Aufenthalt im kalten Wasser besonders auftritt und mit Recht als „gesund“ gilt.

Die Gewöhnung an das kalte Wasser bringt eine Abhärtung der Haut mit sich, die einen hochgradigen Schutz gegen Erkrankungen der verschiedensten Art gewährt. Mancher Mann, dem nur ein kleiner Regenschlag eine leichte Halsentzündung brachte, ein rauhes Lüftchen rheumatische Beschwerden verschaffte, bleibt dauernd von diesen unangenehmen und lästigen Erscheinungen verschont, seit er sich dem Schwimmsport zugewandt hat. Nicht gesünderes — nichts heiterliches freilich auch —, als die reine unverbrauchte Lust auf der Oberfläche eines Sees, namentlich eines tief in den Felsen eingebetteten Schigroßes, die unermüdlich in die tiefschwarzen Lungen des Schwimmers einströmt. Niemand wird leugnen, daß der Schwimmsport auch in hervorragender Weise zur Selbstzucht und zur Willenskräftigung beiträgt; man sieht an den Anfängern immer wieder, daß es eine gewisse Überwindung erfordert, sich in das kalte Wasser zu begeben, während der Gewöhnung das bereits als selbstverständlich empfunden.

Freilich, — und damit kommen wir zu gewissen Vorurteilen —

meide also starken Fleischgenuss, nehme Fleisch nur als Beikost. Eine leichte Kost, richtig ausgewählt, die Mahlzeiten, regelmäßig zu bestimmten Zeiten eingenommen, lassen viele Krankheitszustände gar nicht auskommen.

### Mein tägliches Luft- und Sonnenbad.

Bei mir lag zeitlebens der „Knippel beim Hund“, wie man zu sagen pflegt, wenn das beste Wollen immer wieder durch Feindschläge unmöglich gemacht wird, also auch mir war, trotz großer Schnauze danach niemals soviel Zeit übrig, um ebenfalls etwas für meine Gesundheit zu tun, sei es durch Turnen und Gymnastik, sei es durch Schwimmen oder Rudern, oder eine andere Körperfähigkeits- und Abhärtungsmethode. Immer waren die Pflichten zu viele, die nur durch mich erledigt werden konnten, da ich Hofsmitglied nicht zu halten vermochte. Also mußte ich aus Mangel an Zeit höchstens auf etwas, das, wie ich mit Sicherheit annahm, mich ungemein gefrägt und abgezährt hätte.

Eines sonnigen Tages lag ich nun am Rüttelstiel, um einen Vorrat Glühwürze auszubessern. Wohlglücklich machte die Sonnenwärme, ja doch es mit bald in meinem Hausskleide zu warm wurde. Da durchdrückte mich blitzzart der Gedanke: Hier entledige ich mich meiner gesamten Kleidung, zog dafür ein sehr durchlässiges leichtes Sommerkleid an und setzte mich wieder zu meiner Arbeit nieder. Bald lag ich mit nur den Rücken, daß die Brust, bald wieder die Seiten beschienen, kurzum, drehte mich beim Heißwerden nach allen Seiten und genoß auf diese Weise bei meiner Arbeit zugleich ein Sonnen- und Luftbad, da ich auch das Fenster großöffnet hatte. Für unsere Nachbarn gegenüber, war ich jedoch deart geseilt, daß sie auch nicht entfernt den wahren Zweck meines oft veränderten Aufenthaltes am Fenster, ahnen könnten.

Mit den auf diese Weise erzielten Erfolg: vermehrtem Wohlbefinden, äußerst zufrieden, ging ich nun auch davon, mir für die Zeit der Hausarbeiten im Zimmer und Küche, ein Luftbadhemd zu beschaffen, mit dem ich mich jederzeit leben lassen konnte. Ich wählte dazu eine Vermischfarze, die ich im Rücken zunähte und befestigte mit ein Paar bequeme Sandalen, die ich über den nackten Füßen trage. So ausgerüstet, genieße ich nun jeden Tag am Vormittag, während der häuslichen Vertrümmungen, mein Luftbad und am Nachmittag bei meinen Räuberarbeiten den Sonnenchein, wenn — Frau Sonne nicht streift.

mäßigregeln, die, wie bei aller sportlichen Betätigung, so auch beim Schwimmen für den unerlässlich sind, der neben dem sportlichen Ehrgeiz auch auf die Förderung seiner Gesundheit bedacht ist, — freilich ist es ein unnötiger und verworrender Heroismus, aus der Hitze des Sommertages nach raschem Abwerken der Kleider einfach ins Wasser zu springen. Für ältere Leute, deren Gesäßsystem einer solch plötzlichen Abkühlung mit unmittelbar folgender Zusammenziehung aller Hantengefäße, damit einem plötzlichen Eindringen einer großen Blutmasse in das Körperrinnere nicht gewachsen ist, bedeutet ein solches Bad eine erhebliche Gefährdung; nicht wenige solcher Unglücksfälle mit schlimmem Ausgang sind fast jedem Schwimmer bekannt. Kranke Menschen bedürfen vor dem Beginn des Schwimmens ärztlicher Erlaubnis. Denn wenn auch für manche Krankheiten Schwimmen förderlich ist, so ist es bei gewissen Krankheiten, namentlich solchen Herz- und Nierenkrankheiten, die ohnehin mit einer Erhöhung des Blutdrucks einhergehen, nicht zulässig.

Auch junge Leute, die erheitzt rasch ins Wasser springen, tun schlecht daran, sie selbst versprechen die ungünstige gesundheitliche Einwirkung an einem unangenehmen Schwimmbad, das meistens rasch vorbeigeht, aber doch anzeigen: hier ist nicht alles in Ordnung gewesen. In gleicher Weise wird sich momentan der Anfänger leicht bewußt bleiben müssen, daß der Schwimmsport eine gewaltige Belastung für das Herz mit sich bringt. In richtiger Form ausgenutzt, führt sie zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herzens, übertrieben aber bewirkt sie Herzverletzung, die nicht nur gesundheitlich ungünstig wirkt, sondern auch die sportliche Leistungsfähigkeit auf die Dauer herabsetzt. Hier wird also gerade das Gegenteil von dem beabsichtigten erreicht.

Aus ähnlichen Überlegungen ist das allzu lange Schwimmen, wie besonders Kinder es tun, die sich nicht von dem liebgeworbenen Element trennen können, ganz entschieden zu unterscheiden. Der Körper gibt dauernd Wärme an das kältere Umgebungsmedium ab; sie wird durch erhöhte Wärmebildung innerhalb des Körpers, also auch durch regeren Blutkreislauf und verstärkte Herzarbeit, wieder erzeugt. Es ist schädlich, hier allzu viel dem Körper zugunsten. Wie lange einer im Wasser bleibt kann, das läßt sich nicht von vornherein festlegen, der eine länger, der andere kürzer, der Gewöhnte bedeutend länger als der Ungeübte. Das persönliche Befinden entscheidet. Aber die blauen, vor Kälte zitternden Gestalten, wie sie immer wieder zu sehen sind, die sind unvernünftig. Ein solcher Anblick sollte verschwinden.

Hier sei noch einer Gefahr gedacht, die den Schwimmer bedroht: das ist der Wadenkrampf. Diese Schmerzhafte und der Gewalt des Willens zeitweilig entzogene Zusammenziehung der Wadenmuskelatur kommt durch eine ungeschickte, allzu hastige Stoßbewegung zustande, oder auch durch Überanstrengung beim Schwimmen. Hier darf der erschrockte Schwimmer nur den Kopf nicht verlieren. Wenn er sich rasig auf den Rücken legt, und hauptsächlich mit den Armen, auch mit dem nicht betroffenen Bein sich vorwärts treibt, dann geht der Krampf meist rasch vorbei. Auf jeden Fall ist es aber geraten, sofort an Land zu trachten, weil Wiederholungen des Krampfanfalls leicht eintritt.

Die andern Wassersportarten, Rudern, Segeln, haben natürlich viele gesundheitliche Vorteile mit dem Schwimmen gemeinsam. Doch fehlt ihnen eines, was das Schwimmen eben ganz besonders hervorhebt, das ist die innige Verbindung des Körpers mit dem Wasser.

Wenn ich auch zugeben muß, daß beide Gesundheitsmaßnahmen ein regelrechtes Lust- und Sonnenbad nicht ersetzen können, so sind sie doch meinem Körper schon trotz der Kürze ihrer Anwendung so heilsam geworden, daß ich gegen die Zeit vor ihrer Anwendung, wie ausgewechselt bin, was nicht nur meiner Familie, sondern auch meinen Bekannten auffällt. Das öfter notwendige Umsleiden, vor der Heimkehr meines Mannes und meiner erwachsenen Kinder aus ihrem Beruf mittags und abends, ist die einzige Unbedenklichkeit, die ich dabei in Kauf nehmen muß, aber die bleibe mir ja auch nicht erspart, wenn ich in ein regelrechtes Licht-, Luft- und Sonnenbad ginge, um dort meiner Gesundheit Opfer zu bringen. Jedenfalls kann ich meine Erfüllung, Lust- und Sonnenzeit allen Hausfrauen in ähnlicher Lage nur aufs Beste empfehlen.

D. H.

Eine recht unangenehme Begleiterscheinung gerade der schönsten, warmen Sonnentage ist für so viele das Heusieben. Diese eigenartige Saaisonkrankheit, über deren Ursache sich die Wissenschaft noch nicht ganz im Klaren ist, verläuft man einerseits auf Bakterien zurückzuführen, die den Blütenstaub anhaftend, andererseits glaubt man auch an eine gewisse Disposition der fallarmer Konstitution. Für diese letzte Annahme spricht sehr der Umstand, daß in jedem Jahr dieselben Personen vom Heusieben befallen werden. Beim Heuschnupfen stellt sich zuerst eine allgemeine Plättigkeit ein, dem sich dann bald ein unbedeutender Schnupfen aggiellt, der schließlich in einen recht faulenden Katarrh ausartet, und nicht selten Bettruhe nötig macht. Das eigentliche Heusieben wird angeregt durch den Reiz, den die Blütenpollen des Getreides und verschiedener Grasarten auf die Schleimhäute ausüben. Der Sommerwind vermittelte hier in sehr unangenehmer Weise. In den Anfängen macht sich gewöhnlich eine fallarische Sinus- und Nasenschleimhautentzündung beiderart und hingt nach Nase und Bronchialkatarrh wieder ab. So kann für viele Menschen ein Spaziergang durch wogende Getreidefelder eine wochenlange Unpälichkeit nach sich ziehen, die in ihren Ursachen zu bekämpfen den modernen Medizin noch nicht gelungen ist.

Beminderte Säuglingssterblichkeit in Deutschland. Nach amtlichen Feststellungen betrug im Jahre 1913 die Sterblichkeitsriff der Säuglinge in Deutschland 13,6 vom Hundert. Erfreulicherweise ging diese Ziffer durch umfassende Maßnahmen auf dem Gebiete der Säuglingspflege und Fürsorge in den letzten Jahren, auf 9,8 Prozent im Jahre 1925 und auf 9,5 Prozent im Jahre 1926 zurück.

L.