

einen Löffel sehr heißen Zitronensaft trinken. — Massage des Magens ist vorteilhaft, aber verboten, wenn Verdacht auf Krebs besteht.

Bei fiberhaften Krankheiten sinkt mit der Höhe des Fiebers auch der Gestalt der Salzsäure im Magen. Feste, eiweißhaltige Nahrungsmittel werden daher wenig verdaut. Der Kranke hat auch kein Verlangen danach. Es genügt eine Ernährung mit Milch, Suppen, Gallerte, Tee, Limonaden.



Vom Schneuzen, Räuspern u. Kälstern.

Die kalte Jahreszeit ist die Zeit der Katarrhe und ihrer Begleiterscheinungen, die der Titel nennt, von denen meist Menschen betroffen werden, die gegen Witterungseinflüsse nicht genügend gesiebt sind.

Der bekannte Weltreisende Colin Ross berichtet von seinen Saisaris (Trägerkaramanen) bei der Durchquerung Afrikas folgende auch für uns bemerkenswerte Erfahrung:

Die Träger (Neger), die in dem unwegsamen Busch Afrikas die Lasten auf dem Kopf tragen, müssen die Nächte im Freien schlafen, auch in den feuchten, stürmisch-kalten Nächten der Regenperiode. Diese Neger sind nun auf dem Wege der Europäisierung in bezug auf Lebensangewohnheiten und dementsprechend auch der Kleidung. Ein Teil lebt noch im Urzustand, nackt. Diejenigen, die schon etwas länger mit Europäern in Berührung sind und es durch Arbeit zu etwas gebracht haben, legen schon europäische Kleidung an, der eine nimmt Hose, der andere eine Jacke, der dritte ein Hemd usw. Die Kleidung ist ihnen nur Nachahmung der Europäer, Schmuck in dem Sinne, wie auch von unseren Kleidernarren. Dabei machte er folgende Erfahrung: Die noch nackt lebenden Neger überstehen die kalten Regennächte ohne irgendwelche gesundheitliche Störung. Die zum Teil europäisch Bekleideten werden bald krank, bekommen Katarrhe der Luftwege.

Die Ursachen für Katarrhe (entzündliche Erkrankungen der Schleimhäute) sind verschieden, meistens wirken mehrere zusammen. Am häufigsten dürften die Katarrhe sein, die infolge der sogenannten verminderten Widerstandsfähigkeit gegen krankmachende Bakterien, (immunsatorische Insuffizienz) entstehen. Durch die Atemluftwege gelangen diese Bakterien, die beim Husten, Niesen und Sprechen von Erkrankten ausgestreut werden, auf die Schleimhäute anderer Menschen. Bei mit starker Widerstandsfähigkeit ausgestatteten Menschen werden diese Bakterien auf der Schleimhaut sofort unschädlich gemacht, ohne einen entzündlichen Prozeß hervorrufen zu können. Ist die Widerstandsfähigkeit geringer, so kommt es zu Entzündungen akuter oder chronischer Natur. Bei den Kindern kommt es infolge solcher geringen Abwehrfähigkeit auf der Schleimhaut, dieses unentschiedenen Hin und Her zwischen Angriff und Abwehr, zu einer übermäßigen Ausbildung (Wucherung) der drüsigen Organe, besonders im Rachenring. Es kommt dadurch zu Stauungen in den abhängigen Gebieten, den unteren Gesichtspartien, wodurch Nase, Lippen usw.