

3.) STUHLTRÄGHEIT (Constipation) und HÄMORRHOIDEN (Piles).

Beide Leiden bilden eine ausgesprochene Lagerkrankheit, über die zahlreiche Internierte zu klagen haben. Beide Leiden formen zusammen ein "vicious circle" und sollen daher gleichzeitig erläutert werden. Bei seltener gewordener Entleerung führt harter Stuhlgang zu einer Reizung des Afters und dabei häufig zur Bildung von Hämorrhoiden. Die Ursache der Stuhlträgheit ist in unserem Fall, d.h. als Lagerleiden, in dem Mangel an Bewegung und in sitzender Lebensweise zu suchen. Es soll gesagt werden, dass alle Lebensweisen und Berufsarten, die diese Bedingungen erfüllen, genau solche Erscheinungen hervorrufen können. Alle Strassenbahnführer, Taxichaufföre, Büroangestellte, usw. neigen dazu, an Stuhlträgheit und ihrer Folgeerscheinung, den Hämorrhoiden, zu erkranken. Es ist häufig der Glaube vorhanden, dass die Zurückhaltung des Stuhls eine Vergiftung des Körpers verursacht. Das ist absolut nicht der Fall. Es kann jemand den Stuhl ruhig zwei, drei, ja vier Tage zurückhalten, ohne dass er sich deswegen beunruhigen soll. Die in den Darm ausgeschiedenen Stoffe und Bakterien können durch die nicht zerrissene Darmwand niemals wieder in den Körper zurückgelangen! Wohl aber klagen die Patienten bei längerer Stuhlzurückhaltung über ein sehr unangenehmes Völlegefühl, eine Schwere im Leib, Verdauungsbeschwerden und eventuell Kopfschmerzen.

Bei chronischer Stuhlträgheit kommt es, wie oben erwähnt, zu einem harten Stuhlgang, der wieder den After reizt und unter Umständen Hämorrhoiden erzeugt. Hämorrhoiden sind knotenförmige Erweiterungen der Mastdarvenen, durch deren Zerreißung Blut ausfließt. Sie können auch im Innern der Darmwand hinter dem After gelegen sein und sind dann von aussen nicht tastbar. Trotzdem können sie bluten. Die Hämorrhoiden können durch ihre Schmerzhaftigkeit wieder eine Stuhlzurückhaltung auslösen, und der "vicious circle" ist wieder geschlossen.

Verhaltens- und Behandlungsweise bei der Stuhlträgheit: Häufige Bewegung und Sporttreiben, wozu leider hier wenig Gelegenheit gegeben ist. Man muss ausserdem den Darm an eine regelmässige Entleerung gewöhnen. Einmal am Tage ist genug, wenn es nur ausreichend ist, also z.B. immer vor oder nach dem Frühstück. Jedem Stuhl drang ist sofort Folge zu leisten, auch wenn nur Winde abgehen, denn die Stuhlzurückhaltung befördert nur die chronisch werdende

Trägheit des Darms. Es empfiehlt sich eine schlackenreiche Kost — Vollkornbrot, Roggenbrot, Obst, Gemüse, saure Milch. Eine schlackenarme Kost — Fleisch, Eier, feine Mehle — befördern die Stuhlträgheit. Während der zwei letzten Generationen ist bei den Angelsachsen und Franzosen die Stuhlträgheit ein sehr häufiges Leiden geworden, weil sie für ihr gewöhnliches Brot feinausgemehltes Mehl verwenden, während die Deutschen nach wie vor das sehr schlackenreiche Roggenbrot essen. In der Kantine wird ein "Wholemeal Bread" verkauft, das also alle Bestandteile des Getreidekorns, auch die schlackenreiche Schale, enthalten soll. Es empfiehlt sich eventuell, dieses Brot bei der Diät zu verwenden, obwohl eine Diät hier schwer durchführbar ist. Alle gewöhnlichen Abführmittel wirken mehr oder weniger reizend auf den Darm. Unter Umständen müssen im Falle einer Gewöhnung an die Mittel immer höhere Dosen genommen werden. Klystiere sind ebenfalls für längeren Gebrauch zu vermeiden, da sie die Darmträgheit befördern. Dagegen ist Paraffinöl zu empfehlen. Dieses Mittel hat nur Vorteile und keine Nachteile. Vorteile: 1.) Es wirkt mild; 2.) Es wirkt nicht als Reizstoff und Gift auf den Darm, sondern als Gleitmittel, das wieder ausgeschieden und von dem nur sehr wenig vom Körper in verseifter Form aufgenommen wird. Selbst wenn höhere Dosen genommen werden müssen, so ist das Paraffinöl absolut unschädlich. 3.) Wenn Hämorrhoiden bereits vorhanden sind, so wirkt das Vorbeigleiten des Öls bei der Stuhlentleerung als eine Art Salbe. — Paraffinöl muss nach Neuseeland eingeführt werden, und es muss leider damit gerechnet werden, dass in einiger Zeit ein Mangel daran eintritt, obwohl der Pharmazent vorläufig noch kleine Mengen davon abgibt.

W.A.

(Fortsetzung "Hämorrhoiden" folgt.)

Lager-Mitteilungen.

AM DONNERSTAG, 9. NOVEMBER,

FINDET

UM 7.30 UHR ABENDS

IN BARACKE 8

EINE

VATERLÄNDISCHE GEDENKFEIER

STATT.