Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 14 (1904)

Heft: 1

Artikel: Etwas über den Wintersport

Autor: Cabanès

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038388

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

Disposition zur Krankheit und zu deren Wiederholung beseitigen.

Herr Curie ist seit 1895 Professor an der industriellen Schule für Physik und Chemie in Paris, und überdies seit 1900, Professor an der Sorbonne. Seine Frau, von polnischer Herkunft, ist Dr. der Naturwissenschaften der Pariser Fakultät und Professor an der Normalschule von Sèvres.

Die mit dem Grand-Prix Nobel ausgezeichneten Gelehrten sind vor wenigen Wochen in feierlicher Sitzung der wissenschaftlichen Akademie in Stockholm mit allen Ehren proklamirt worden.

Etwas über den Wintersport.

Dr. Cabanès.

(Aus dem Französischen übersetzt).

Heutzutage ergibt sich Jedermann mehr oder weniger dem „Sport". Die Mode haben wir von den Engländern, welchen wir in dieser Beziehung das Diplom der Meisterschaft anerkennen müssen, obwohl wir es ihnen gerne streitig machen möchten. Die Wahrheit ist daß zu jeder Zeit und allerorts, und besonders auch in Deutschland, dem Sport gehuldigt wurde. Ja, wenn man in der Geschichte zurückgeht, so wird man finden daß viele Spiele die gegenwärtig den Stolz der Jugend Albions ausmachen von unseren Voreltern herstammen. Es gibt aber Leute welche sich etwas darauf einbilden wenn sie von „footing" sprechen, und diejenigen welche sie nicht verstehen, würden weniger verwundert sein wenn sie wüßten daß es sich einfach um einen Fußmarsch handelt.

Es ist nun eine einfache Frage der Mode gewesen, welche die heutige Generation bewogen hat, wenn auch unbewußt, das Beispiel unserer Voreltern nachzuahmen. Unser heutiges intensives Leben, die geistige Ueberanstrengung welcher so viele unserer Zeitgenossen verurteilt sind, mußte unbedingt eine Reaktion hervorrufen. Die körperliche Uebung ist zur dringenden Notwendigkeit geworden; man hat erkannt daß die sitzende Lebensweise eines Gegengewichtes bedarf, man hat die Notwendigkeit eingesehen so oft als möglich der schlechten Atmosphäre der übervölkerten Städte zu entfliehen. Aberdies geht man bei den heutigen Verkehrsmitteln wenig mehr zu Fuß: Wagen, Automobil und selbst der demokratische Tram verleiten uns zur Faulheit, und wir folgen nur zu gerne der lockenden Stimme. Das sind einige der Ursachen welche die Akklimatisirung des Sportes erleichtert haben, die Neuheit der Sache und die herrschende Mode haben das Uebrige getan.

In Anbetracht der jetzigen kalten Jahreszeit scheint es uns nicht ganz unzeitgemäß Einiges über Wintersport zu sagen.

Gibt es überhaupt einen Wintersport? Nur insofern als gewisse körperliche Uebungen und gymnastische Spiele in dieser Jahreszeit vorgenommen werden; andere sind freilich ohne Unterschied in allen Jahreszeiten kultivirt, genießen aber im Winter dennoch einer größeren Beliebtheit.

So gehören z. B. Schlittschuh- und Skislaufen, das Schlitteln mit Segeln auf dem Eise, gewisse Spiele die im kalten Norden nur auf dem Eise gespielt werden, so z. B. das Eisschieben, entschieden zu der ersten Kategorie; der Tanz, die Jagd, das Fechten, die Gymnastik, gehören mehr zu der zweiten Kategorie.

Welchen Vorteil hat man im Allgemeinen von der körperlichen Uebung? Diese Frage muß gestellt werden bevor man vom Sport im allgemeinen Sinne auf die Betrachtung der einzelnen Uebungsspiele übergehen kann. Der

Physiologie kommt es zu uns eine Antwort auf die Frage zu geben, und in der Tat gibt uns die Physiologie folgende Aufklärung. Im Ruhezustande nimmt der Muskel Sauerstoff auf (ungefähr den dritten Teil des in dem ihm zufließenden Blute enthaltenen Sauerstoff) und gibt Kohlensäure ab; im tätigen Muskel ist dieser Verbrennungsprozeß, dessen Material vom Blut geliefert wird, weit mehr gesteigert; das Blut, welches aus dem Muskel herausfließt, nimmt in weit höherem Maaße einen venösen Charakter an; es ist reich an Kohlensäure und arm an Sauerstoff.

In Folge dieses gesteigerten Verbrennungsprozesses beschleunigt sich der Blutkreislauf und das Blut schafft in größerer Fülle das Material herbei dessen der Muskel bedarf. Der tätige Muskel verbraucht nicht nur mehr als den dritten Teil das ihm vom Blute zugeführten Sauerstoffes, sondern er erhält auch viel mehr Blut als im Zustande der Ruhe. Es ist durch Experimentalversuche nachgewiesen worden, daß der in Tätigkeit befindliche Muskel beinahe neun Mal mehr Blut an sich zieht als im Ruhezustande. Warum besteht dieser so starke Blutzufluß? Weil das Blut das zum Verbrennungsprozeß notwendige Material enthält, sowie den zur Oxydation (zur Verbrennung) desselben unentbehrlichen Sauerstoff. Diese Oxydation, dieser Verbrennungsprozeß, entwickelt Wärme; die Arbeit des Muskels ist demnach umgesetzte Wärme. Aber, wird man sagen, welchen Nutzen hat denn der Muskel von der von ihm verlangten Arbeit?

(Schluß folgt).

Korrespondenzen und Heilungen.

Schwarzenmatt (Kt. Bern) Schweiz,
16. Juli 1903.

Herrn Doktor Imfeld,
Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Herr Dr.

Habe die Befriedigung Ihnen mitzuteilen, daß die am 30. Juni verordnete Kur gegen **Magenkatarrh, Milzvergrößerung, Neurasthenie** und **Blutarmuth** mir gute Dienste getan hat. Ihre Verordnung lautete A 1 + C 3 + F 1 + L, 3. Verd., morgens und abends je 2 A 3 + 3 N, trocken nehmen, zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn S 1 und eine ½ Stunde vor diesen Mahlzeiten eine Pastille Kola-Coca. Außerdem hatte ich einmal täglich die Magen-, Leber und Milzgegend mit gelber Salbe einzureiben. Heute kann ich Ihnen melden, daß mein Befinden bedeutend besser ist. Das Brennen im Magen ist zum größten Teil verschwunden; die Zunge ist weniger belegt, der Appetit ist wesentlich besser. Ueberhaupt das ganze Befinden ist, namentlich des Morgens, ein viel besseres. Die Müdigkeit und der Schwindel, wie auch die Kreuzschmerzen sind nur noch bei größerer Anstrengung etwas fühlbar.

Ihren weiteren Rat erwartend, grüßt, bestens dankend, Ihr ergebener

David Matti Stocker.

Alfeld a. d. Leine, 16. August 1903.

Herrn Doktor Imfeld,
Sauter's homöopathisches Institut in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor.

Am 20. Juli haben Sie mir gegen **Blutarmut** und **Weißfluß** verordnet: A 3 + L + S 1, 1. Verd., morgens und abends je 3 Korn