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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 10

Artikel: Für die Gesundheitspflege der Jugend

Autor: Göhrum, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038088

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: 16.07.2025

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10. 26. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Oktober 1916.

Inhalt: Für die Gesundheitspflege der Jugend. — Störungen der Menstruation. — Weltsucht und Häuslichkeit. — Die Milchdiät bei den Herzkrankheiten. — Korrespondenzen und Heilungen: Darmentzündung; Blutarmut; Krampfadergeschwüre; Gebärmutterentzündung.

Für die Gesundheitspflege der Jugend.

Von Dr. med. H. Göhrum.

Die Jugendzeit wird im allgemeinen vom 14. bis zum 21. Jahr gerechnet. Das entspricht aber nicht den wirklichen Verhältnissen, denn biologisch beginnt sie mit den ersten Anfängen der geschlechtlichen Entwicklung und endigt mit der Verknöcherung der knorpeligen Verbindungen der Gelenkenden mit dem Mittelstück an den Röhrenknochen. Es ist dies die Zeit, in der der Organismus die größten Veränderungen erfährt, was Masse und Form des Körpers, was die Ausbildung der seelischen Triebe und geistigen Kräfte betrifft.

Die gewaltige Zunahme der Masse des Körpers, die vor allem mit der Festigung der Gewebe verbunden sein muß, erfordert eine reichliche Zufuhr von Nahrungsmitteln, die eine genügende Menge von Salzen zur richtigen Mischung der Körpersäfte und zum Nutzen der feineren Gewebe enthalten sollen. Es sind deshalb die pflanzlichen Nahrungsmittel zu bevorzugen; Fleisch und Ei, die das bis vor kurzem sehr überschätzte Eiweiß in reichlicher Menge neben einer Reihe von notwendigen Salzen enthalten — aber nicht alle Salze und nicht in geeigneter Mischung — sind gar nicht oder doch nur in geringer Quantität zu empfehlen, und zwar ganz besonders aus dem Grunde: in den Jugendjahren erwacht der mächtigste aller Triebe, der die Beziehungen zwischen den beiden Geschlechtern unterhält. Dabei spielt, wie bekannt, die Ernährung eine hervorragende Rolle. Daß eiweißreiche Nahrung, ebenso wie alle Reiz- und Genußmittel, vorab der Alkohol, die raschere und stärkere Entwickelung des Geschlechtstriebes fördert, weiß jedermann und ebenso dürfte allgemein bekannt sein, daß ein langsameres Wachstum festere, widerstandsfähigere Gewebe bildet. Es ist also von größter Wichtigkeit, abgesehen von anderen oft recht tiefeinschneidenden traurigen Folgen, daß die wachstumsreizenden Triebstoffe nicht unnötig vermehrt werden, damit einer zu raschen Entwicklung vorgebeugt wird.

Aus eben diesen Gründen ist aber auch für eine möglichst flotte Abfuhr der mehr oder weniger giftigen Stoffwechselprodukte, also für eine Entgiftung zu sorgen, die abgesehen von

der Tätigkeit des Darms, der Nieren und der Lungen hauptsächlich die Aufgabe der Haut ist. Die Haut muß durch eine zweckmäßige Kleidung und Bettung in dieser ihrer naturgemäßen Arbeit unterstützt werden und daß hiefür Gustav Jaegers Wollregime als einzige naturgemäße Bedeckung der Haut eines Warmblüters das zweckmäßigste ist — besonders durch Einführung des hervorragend durchlässigen Wolltrikots — ist jetzt nach Ansicht der bedeutendsten Aerzte und Forscher unbestrittene Tatsache, denn kein Bekleidungsstoff erhöht so sehr auf natürlichem Wege die Hauttätigkeit und ermöglicht den Durchtritt der Ausscheidungsstoffe und deren Abdunstung durch die Kleidung nach außen auf so vorzügliche Weise wie luftreiches Wollgewebe. [1])

Die Eigenschaft der Wollkleidung ist ferner von großer Wichtigkeit für die Durchführung einer weiteren für die Jugendgesundheitspflege besonders eindringlich zu fordernden hygienischen Maßnahme: zweckmäßige Umgebung. Ich denke hier vor allem an reichlichen Aufenthalt im Freien, bei Wind und Wetter, bei Frost und Hitze, mit energischer Betätigung des Körpers bis zum Schweißausbruch. Abgesehen von den biologischen Erwägungen ist diese Forderung durch die Erfahrungen aller der Leute, die viel im Freien sich aufhalten müssen, und aller Sporttreibenden, besonders der Wanderer und Ruderer, als durchaus berechtigt anerkannt, und nachgerade kommt man zu der Ueberzeugung, daß auch die Wohn- und Beschäftigungsräume der Luft und dem Licht möglichst viel Zutritt gewähren sollen.

Unsere Gesamtorganisation, unser „Ich", besteht aber nicht bloß aus dem Körper und den flüchtigen Triebstoffen, sondern auch aus dem Geist, dessen Tätigkeit nach außen durch die Funktionen des Nervensystems in die Erscheinung tritt. Je weniger die Nervenbahnen in ihrer Leistungsfähigkeit durch körperliche oder seelische Einwirkungen behindert sind, desto freier, desto reiner können sich auch die geistigen Fähigkeiten entfalten.

Für alle lebenden Gewebe ist deren Benutzung, deren Gebrauch von größter Bedeutung für ihre Funktion. Bekannt ist ja, daß eine tote Maschine durch Nichtgebrauch geschont, durch Gebrauch abgenützt wird. Umgekehrt aber ist es beim lebenden Gewebe; dieses entartet und verkümmert durch Nichtgebrauch, während es beim richtigen Gebrauch durch reichlichere Zufuhr von im Blut enthaltenem Nährmaterial sich nicht nur in seiner naturgemäßen Art erhält, sondern auch mehr erstarkt und leistungsfähiger wird.

Damit kommen wir zur Forderung der zweckmäßigen Beschäftigung. Eine solche ist nicht bloß aus moralischen Gründen notwendig, denn Müßiggang ist aller Laster Anfang, sondern weil die physische Erstarkung und möglichst vollkommene Ausbildung des Körpers in höchstem Maße davon abhängt. Da aber in der Jugendzeit alle Organe noch im Wachsen begriffen und die Knochen noch nicht genügend gefestigt sind, sollten Höchstleistungen ausgeschlossen sein, insbesondere sollten auch alle Arten von Wettkämpfen, die mit Ueberanstrengung der Muskeln, namentlich des Herzens, verbunden sind, unterbleiben. Eine ganz andere Sache ist es dagegen mit den Wettspielen der Geschicklichkeit, Gewandtheit und des Befehls. Hier haben die Nerven die Hauptrolle, deren Schulung, die selbstredend ebenfalls mit Maß und Ziel zu betreiben ist, nicht früh genug begonnen werden kann. Ist dies doch schon im Interesse der vollen Ausbildung der Sinnes-

[1]) „Stimmen aus der Praxis des Lebens über Prof. Dr. med. Gustav Jaeger's Bekleidungssystem und die Wollkleidung überhaupt", Stuttgart 1913; „Hygiene der Kleidung", Stuttgart 1906.

organe nötig. Hierbei kommt es nun hauptsächlich auf zwei Einrichtungen der Nerven an: ihre Leitungsfähigkeit und die Vorrichtungen für Hemmungen derselben. Die Leitungsfähigkeit wird gesteigert durch ein besonderes Beschleunigungszentrum, ferner durch Uebung, die zur Gewöhnung führt; die Gewöhnung kann soweit gehen, daß andere an eine solche ausgeschliffene Nervenbahn angeschlossene Bahnen keinen Reiz mehr von jener bekommen, daß diese automatisch, wie bei reiner Reflextätigkeit arbeitet [1]). Es ist klar, daß letzterer Zustand die Vielseitigkeit in der Betätigung hindert und daß er deshalb nicht unter allen Umständen erstrebenswert ist. Eine sehr kräftige und zweckmäßige Anregung der Nervenleitungsfähigkeit ist deshalb die Betätigung nach Kommando, wodurch die Aufmerksamkeit erhöht und die Einordnung des Einzelwillens in die zweckmäßige Zusammenarbeit einer Gemeinsamkeit, der Gehorsam, geübt wird. — Die Hemmungsvorrichtungen kommen bei der Ablenkung von Reizen auf andere Nervenbahnen in Betracht. Ein richtiges Gleichgewicht zwischen Beschleunigungs- und Hemmungsvorgängen ist dabei entschieden zur harmonischen Entwicklung des Organismus notwendig.

Jede Tätigkeit eines lebenden Gewebes ist mit Stoffverbrauch und Bildung von gewissen Schlackenstoffen verbunden; diese wirken giftig und bringen die Ermüdung, sie müssen also fortgeschafft werden. Dazu sind die Pausen in der Beschäftigung, die Erholung, notwendig. Wenn nur ein kleinerer Teil des Körpers ermüdet, so genügt zur Erholung die Außerdienststellung dieses Teiles, während in einem entfernter liegenden Bezirk eine andere Arbeit aufgenommen werden kann; es ist dies die Erholung durch Abwechslung in der Betätigung. Besonders zweckmäßig ist es, zwischen körperlicher und geistiger Arbeit abzuwechseln. Die ausgiebigste Erholung aber ist der Schlaf. Da im Schlafzustand der Blutumlauf und damit auch die Abfuhr der Ermüdungsstoffe etwas verlangsamt ist, muß er genügend lang sein, umsomehr, weil in der Jugend besonders viel Auswurfstoffe abgeführt werden müssen.

Als praktische Forderungen für eine hygienisch zweckmäßige Ausgestaltung der Bestrebungen in der Jugendgesundheitspflege möchte ich folgende kurze Sätze aufstellen:

Um den jugendlichen Organismus möglichst giftfrei zu halten, ist

zur Vorbeugung vorwiegend pflanzliche Nahrung mit Ausschluß der Reiz- und Genußmittel, besonders des Alkohols, zu empfehlen;

zur Entgiftung sind zweckmäßig
- die Wollkleidung,
- möglichst luft- und lichtdurchflutete Wohn- und Beschäftigungsräume,
- möglichst viel Aufenthalt im Freien mit körperlicher Betätigung bis zum Schweißausbruch.

Je nach der verschiedenen Art der Berufstätigkeit der jungen Leute sind auch die körperlichen und befehlsgymnastischen Uebungen verschieden anzuordnen. Für Schüler höherer Lehranstalten und Arbeiter in geschlossenen Räumen ist ganz besonders auf Bewegung im Freien hinzuwirken.

Damit der gesamte Organismus möglichst vielseitig ausgebildet wird, sind die Uebungen wechselvoll zu gestalten. Die Teilnehmer sollen nicht geschlossen, sondern in kleineren Gruppen ausziehen, denn die üble Ausdünstung geschlossener Kolonnen wirkt abschreckend und ist deshalb gesundheitsschädlich.

Die Unterweisung in Natur- und Heimatkunde soll Hand in Hand gehen mit Uebungen

[1]) Gustav Jaeger, Seuchenfestigkeit und Konstitutionskraft, 1878.

nach Kommando. Militärische Uebungen sind durchaus erwünscht, da sie die Findigkeit schulen und zu aufmerksamer Beobachtung der Umgebung anregen, wobei besonders auf eine gleichmäßige Betätigung aller Sinne hinzuwirken ist — nicht nur Auge, Ohr und Tastvermögen, sondern auch Geruch und Geschmack müssen gerade bei der Jugend ausgebildet werden.

Beim Wandern ist übermäßige Belastung mit Geräten für die Beweglichkeit hinderlich und deshalb zu unterlassen.

Körperliche Höchstleistungen sind unbedingt zu vermeiden.

Genügender Schlaf, 9 bis 10 Stunden, ist durchaus notwendig. Nachtübungen sollten deshalb unterbleiben.

Hocherfreulich ist es, daß in den letzten Jahren so viel für die körperliche Ertüchtigung der Jugend geschehen ist gegenüber der einseitig betriebenen geistigen Ausbildung mit erzwungenem Aufenthalt in oft recht schlecht gelüfteten Räumen, bei einer Lehrmethode, die dem Gehirn häufig geistige Tätigkeit zumutet, ehe es eigentlich reif dazu ist, in einer Zeit, wo der zum geschlechtsreifen Individuum heranwachsende Mensch sich ganz besonders viel im Freien tummeln sollte.

Jungdeutschland hat das Verdienst, in der körperlichen Ertüchtigung der Jugend bis jetzt in der richtigsten Weise vorgegangen zu sein. sein. Möge es fortfahren, seine hohe Aufgabe weiter auszugestalten zu Nutz und Frommen der Gegenwart und Zukunft.

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

Störungen der Menstruation.

Von Dr. **Fr. Schönenberger.**

Störungen der Menstruation können die verschiedensten Ursachen haben. So bewirkt mangelhafte Ausbildung der Gebärmutter verspätetes Eintreten der Regel. Blutarmut und Bleichsucht haben schwachen, bisweilen auch allerdings übermäßig starken Blutabgang zur Folge. Bei Fettsucht ist er spärlich. Bei Herzleiden, nach Scharlach, Typhus und anderen schweren Erkrankungen kommt es bisweilen zu völligem Versiegen. Nach Verletzungen durch Stoß, Schlag und Sturz, nach starken Durchnässungen, Schreck, großer Angst, schwerem Kummer, nach dem Gebrauche starker Abführmittel usw. kann die Regel plötzlich verschwinden. Zu lange dauernde Blutung findet man bei Katarrhen und Verlagerungen der Gebärmutter, nach vernachlässigten Mißwochen, bei Geschwülsten im Unterleibe usw. Auch Mangel an frischer Luft und Sonnenlicht kann ein vorübergehendes Erlöschen der Regel zur Folge haben. Daher bleibt sie bisweilen bei Mädchen aus, die vom Lande nach der Großstadt ziehen. Die Grönländerinnen menstruieren während der Polarnacht gar nicht.

Eine Hauptursache für Störungen der Menstruation wie überhaupt für Frauenleiden aller Art sind Säftestauungen im Unterleibe, weil sie einen mangelhaften Zufluß von gutem Blute bedingen. Darunter leidet dann die Ernährung und damit der Kräftezustand der betreffenden Organe. Die Stauungen sind im wesentlichen eine Folge der sitzenden Lebensweise, der unzulänglichen Hautpflege, der feinen Kost und der einengenden Kleidung.

Der Rücklauf des Blutes aus dem Unterleibe wird im wesentlichen bewirkt durch die Zusammenziehungen der Muskeln und durch das Atmen. Wer sich tüchtig bewegt, atmet auch tief. Daher ist ausgiebiges Bewegen für die ungehinderte Zirkulation des Blutes in den Unterleibsorganen von größter Wichtigkeit. Die meisten Mädchen und Frauen aber sitzen und stehen viel zu viel. Die Besorgung der Küche, der Hauswirtschaft, das Hantieren im Geschäfte