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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 2

Artikel: Etwas über die gesundheitliche Bedeutung der Leibesübungen

Autor: Bergqvist, Th.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037696

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: 06.07.2025

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

Etwas über die gesundheitliche Bedeutung der Leibesübungen.

Von Gymn.-Direktor Th. Bergqvist, Bad Wörishofen.

Fast nie war es wohl wichtiger als jetzt, die Aufmerksamkeit unserer Nation, die durch den unglücklichen Krieg so viel gelitten hat, auf die außerordentliche Wichtigkeit der Leibesübungen zu lenken.

Die Anpassung der Körperübungen an die verschiedenen Organe des Körpers ist von allergrößter Bedeutung für die Entwicklung und Erhaltung des Menschen in geistiger und leiblicher Hinsicht.

Nicht jede Leibesübung ist rationell, d. h. nützlich für den Organismus. Da sämtliche Organe des Körpers in ständiger und bestimmter Abhängigkeit voneinander stehen, muß der Zustand und das Bedürfnis des Ganzen beachtet werden.

Betrachten wir jetzt den Einfluß der Bewegungen auf die verschiedenen Organe unseres Körpers, so verstehen wir leichter die Wichtigkeit rationeller Leibesübungen.

Das Herz ist das Zentralorgan für den Blutumlauf des Körpers. Vom und zum Herzen führt ein Röhrensystem von Schlag- und Blutadern, durch welches das Blut den ganzen Körper durchströmt. Herzmuskel und Blutgefäße besorgen das Wesenliche der hierzu nötigen Arbeit.

Die Tätigkeit der Muskeln sowohl wie die verschiedene Lage des Körpers sind Mittel, die auf verschiedene Weise angewendet werden können, um einen Einfluß auf den Blutumlauf und dadurch auf den ganzen Körper auszuüben.

Die andauernde Abwechslung zwischen Zusammenziehung und Ausdehnung der Muskeln während der Körperübung kann in ganz bedeutender Weise auf die Blutbewegung und die Tätigkeit des Herzens einwirken. Gewaltsame, einseitige, übermäßig wiederholte Uebungen wirken nachteilig oder direkt schädlich nicht bloß auf die arbeitenden Muskeln, sondern auf das Herz selbst. Rationelle Uebungen erleichtern nicht allein die Arbeit des Herzens, sondern kräftigen den Herzmuskel selbst. Anstrengungen von gewaltsamer und einseitiger Art sind oft auch den Lungen und deren Tätigkeit schädlich.

Die Lungen haben zur Aufgabe, durch die Atmung den Gasaustausch zwischen der eingeatmeten Luft und dem Blute zu besorgen, und dieser wird durch die ständig wiederholten Ein- und Ausatmungen befördert. Bei der Einatmung wird sauerstoffhaltige Luft zugeführt, und bei der Ausatmung die verbrauchte, mit Kohlensäure, Wasserdampf u. a. vermischte Luft weggeschafft. Tiefes Einatmen und vollständiges Ausatmen vervielfachen die Zufuhr von Sauerstoff.

Das Zwerchfell ist der hauptsächliche Einatmungsmuskel; alle Muskeln aber, von denen die Bewegung und Stellung des Brustkorbes abhängt, üben Einfluß auf die Atmung aus. Es gibt somit große und zahlreiche Möglichkeiten, während verschiedener Uebungen und auch durch unsere körperliche Tätigkeit auf das Atmen einzuwirken.

Die Verdauungsorgane werden ebenfalls durch Bewegungen und verschiedene Lagen des Körpers beeinflußt. Gut angepaßte Uebungen befördern die Tätigkeit der Bauchorgane und den Stoffumsatz, auf welchem die Entwicklung und Erhaltung des ganzen Körpers beruht. Die Verdauungsorgane vermögen einen Teil der Stoffe, welche dem Körper durch Speise und Trank zugeführt werden, so zu verwandeln, daß dieselben ihm zugute kommen, untaugliche, verbrauchte und dem Körper schädliche Stoffe auszuscheiden und wegzuführen. Zweckmäßige Körperübungen

befördern die Tätigkeit der Organe und die gleichmäßige Verteilung des Blutes.

Nerventätigkeit ist notwendig, um Muskeltätigkeit hervorzubringen; aber dabei wird auch das Nervensystem günstig beeinflußt, indem der Nerv reichlicher durchblutet wird.

Körperübungen haben einen mächtigen Einfluß auf die Stärkung und Erhaltung des Nervensystems. Ein überreiztes Nervensystem kann durch passende Uebungen beruhigt werden. Darum geben solche Körperübungen ein bedeutungsvolles Mittel bei Heilung von Nervenkrankheiten.

Von größter Bedeutung ist die Einwirkung der Leibesübungen auf Gemüt und Wille. Die Uebungen verlangen eine gesteigerte Aufmerksamkeit; sie erfüllen uns mit dem Bewußtsein, eine gute Tat zu tun; die Stimmung wird gehobener und freudiger; das Vertrauen auf die eigene Kraft wird gestärkt.

Eine mehr als fünfundzwanzigjährige Tätigkeit auf dem Gebiete der Bewegungslehre in Verbindung mit der Kneippkur bestätigt immer wieder das Ineinandergreifen dieser beiden Methoden, die die schönsten Erfolge aufzuweisen haben. (Kneipp-Blätter.)

Ueber Hungerkuren.

Von Dr. med. A. Schalle (Bad Wörishofen).

Hungerkuren, Fastenkuren oder Entziehungskuren sind seit den ältesten Zeiten mehr oder weniger in Uebung gewesen; doch hat diese diätetische Behandlung, wie es in der Natur der Sache liegt, stets nur einen kleinen Kreis von Anhängern gefunden. Schon der größte griechische Arzt des Altertums, Hippokrates (geb. 460 v. Chr.), nahm zu den damals üblichen Hungerkuren Stellung und verwarf jedes Uebermaß, sowohl im Essen als im Hungern. Er empfiehlt Mäßigkeit in allen Dingen und betont: „Wenn Schlaf oder Wachen das übliche Maß überschreitet, ist es schädlich. Weder Uebersättigung noch Hungern, noch irgend etwas anderes, was das natürliche Maß überschreitet, ist zuträglich.“ Aretäus, ein Schüler des Hippokrates sagte: „Zu wenig Nahrung ist ebenso schädlich als zu viele. Besonders schädlich ist plötzlich gänzliches Fasten.“ Der altrömische Schriftsteller Plinius (79 v. Chr.) tadelt, daß es Aerzte gäbe, die durch Verordnung übertriebener Hungerkuren die Kranken schwer schädigten, ja töteten. Der griechische Arzt Polybos (im 4. Jahrh. v. Chr.) führte zweierlei Hungerkuren durch, indem er entweder nur die Flüssigkeiten dem Patienten entzog, oder Speise und Trank zugleich. Als Getränk war nur etwas Honigwasser erlaubt. Diese Fastenkuren wurden besonders bei Fieber, bei Entzündungen, Vollblütigkeit, Fettsucht u. a. angewendet.

Das Angeführte möge genügen, um zu zeigen, daß schon die Aerzte der grauen Vorzeit die Hungerkuren wohl anzuwenden verstanden, vor allem aber auch die Gefahren derselben wohl kannten.

Im Verlaufe der Jahrhunderte hatten die Hungerkuren im Heilschatze der Völker stets nur geringe Bedeutung. Doch traten von Zeit zu Zeit einzelne begeisterte, zum Teil fanatische Anhänger und „Apostel“ der Hungeranwendung auf. So haben es auch in unserer Zeit einige begeisterte Vertreter dieser Heilmethode verstanden, für die Hungerkuren in Wort und Schrift einzutreten und eine nicht unwirksame Propaganda zu entfalten. U. a. hat der Amerikaner Horace Fletscher ein Fastensystem eingeführt, das viele Anhänger gefunden hat. Das „Fletschern“, wie sein System schlechtweg genannt wird, besteht darin, daß man die Nahrung so lange kaut, bis sie einem gewissermaßen unbe-