Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 20 (1912)

Heft: 16

Artikel: Die Hygiene des Wanderns

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547133

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: 12.07.2025

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

Die Hygiene des Wanderns.

Der Sommer ist da und Tausende schmieden eifrig Pläne, wie sie die freie Zeit mit Wandern in der Natur zubringen wollen. Das Wandern ist und bleibt, trotz Eisenbahn und Automobil, die schönste Art des Reisens, und zugleich ist es, richtig ausgeübt, auch die gesundeste. Aber wie soll man wandern? Der erste Rat, der hier zu geben ist, liegt auf der Hand: wer keine Uebung im Fußwandern hat, soll sich keine zu große Aufgabe stellen, sonst wird aus seiner Wanderung keine Erholung. Die nächste Frage ist die nach der zweckmäßigen Kleidung. Die Kleidung soll Schutz gegen Kälte und zugleich gegen Wärmestauung, die die vermehrte Arbeit beim dauernden angestrengten Gehen hervorrufen könnte, bieten. Daher wählt man am besten solche, die den Luftzutritt erleichtert, etwa Lodenstoffe. Wie man am zweckmäßigsten geht, darüber haben die Aerzte umfassende Untersuchungen angestellt. Je kürzer der Schritt ist, den man macht, desto häufiger muß jeder einzelne der beim Gehen tätigen Muskeln sich anspannen und desto schneller tritt die Ermüdung ein. Daraus folgt natürlich noch nicht, daß man nun möglichst lange Schritte machen muß, denn auch die Arbeit, die den Muskeln bei jedem einzelnen Schritte zugemutet wird, ist in Rechnung zu ziehen. Die richtige Schrittlänge hängt von der Beinlänge und dem Gewichte ab. Bei ganz langsamem Gehen strengt man sich unnötig an, und bei großen Geschwindigkeiten geht man auch völlig unwirtschaftlich. Anmutige Haltung ist bei längeren Wanderungen durchaus nicht immer die zweckmäßigste. Es wird keinem vernünftigen Menschen einfallen, auch nur wenige hundert Meter in einer dem Parademarsche ähnlichen Gangart zurückzulegen. Ist man mit Gepäck, etwa mit einem Rucksack belastet, so wählt man am zweckmäßigsten den von v. Marey empfohlenen «Marche en flexion», bei dem der Körper leicht geneigt ist. Am ausdauerndsten sind die Schritte, wenn man dabei „latscht". Die Wirkung des längeren Wanderns auf die einzelnen Körperorgane ist den meisten Wanderfreudigen wohl nur oberflächlich bekannt. Die Berliner Aerzte Professor Zuntz und Oberstabsarzt Dr. Schumburg haben darüber Versuche an Studenten gemacht, die im Laufe von 14 Wochen 28 mal einen Weg von beinahe 25 Kilometern marschierten und dabei sorgfältig beobachtet wurden. Ganz allgemein trat eine Abnahme des Körpergewichts ein, die zwischen 1,5 und 3,5 kg schwankte, ohne daß jedoch die Schädigung irgend eines Organs nachweisbar war. Am Puls zeigen sich bei längeren Märschen, besonders wenn Gepäck zu tragen war, Ermüdungserscheinungen, und besonders auffällig waren Erweiterungen der rechten Herzhälfte infolge von Blutstauung. Beim gesunden Menschen ist diese Herzerweiterung jedoch völlig bedeutungslos, denn meistens war sie nach zwei bis drei Stunden Ruhe, spätestens jedoch am nächsten Morgen nach dem Marschtage, wieder ausgeglichen. Auch das Blut verändert sich während des Wanderns: die Anzahl der roten Blutkörperchen vermehrt sich um etwa neun Prozent. Die bekannteste aller Erforschungen beim Wandern ist die Erhöhung der Körperwärme. Bei kurzen Strecken, etwa 15 bis 20 Kilometer, steigt die Körperwärme bei einem Wanderer, der günstiges Marschwetter hat und nicht übermäßig mit Gepäck belastet ist (20 kg sind für einen Durchschnittsmenschen nicht zuviel), nur um wenige Zehntel Grad über den Durchschnitt von 37 Grad. Bei längeren Märschen jedoch und besonders, wenn viel Gepäck zu tragen ist, steigt die Körperwärme auf 39 oder gar 40 Grad, ja bei marschierenden Soldaten sind nach den Angaben des Generaloberarztes, Professor Dr. H. Jaeger, Fiebertemperaturen bis zu 43 Grad beobachtet worden. Solche Temperaturen hält selbst der gesunde Mensch natürlich nur ganz

kurze Zeit aus, und wenn nicht rechtzeitig Abhülfe geschaffen wird, können solche Wärmestauungen zu den bedenklichsten Erscheinungen, ja sogar zum Tode führen. Hierbei mag die Frage des Hitzschlages erledigt werden: der Hitzschlag tritt ein, wenn die Wärmestauung zu groß wird. Ist die Unterkleidung durchnäßt, so nimmt sie rasch eine hohe Temperatur an und wirkt dann genau so Wärme aufspeichernd, wie der bekannte Umschlag nach Prießnitz. Falls gleichzeitig noch die Außenluft schwül ist oder die Kleidung zu eng, so daß der Körper nicht mehr genug Wärme, Wasserdampf und Kohlensäure abgeben kann, so tritt der Hitzschlag ein. Die Schweißabsonderung und das Wärmegefühl sind aber, ehe es dazu kommt, Maßstab für das Wohlbefinden des Wandernden. Die Schweißabsonderung nimmt übrigens, was wohl nicht allgemein bekannt ist, ab, wenn man im Wandern geübt ist.

Die chinesischen Aerzte.

Aus den «Feuilles d'Hygiène» entnehmen wir einige interessanten Schilderungen über die Aerzte des himmlischen Reichs der Mitte, die Herr Dr. Cantlie, der mehrere Jahre in China weilte, mit Recht als Merkwürdigkeiten bezeichnet.

Zum Praktizieren braucht der chinesische Arzt kein von der hohen Fakultät ausgestelltes Diplom, doch ist er gehalten, gewisse in den medizinischen Lehrbüchern aufgestellten Regeln streng zu befolgen. Tut er dies nicht, so wird er unbarmherzig enthauptet.

Das Spezialistenwesen blüht nirgends so, wie in China. Auch da haben wir einen Arzt für die Ohren, einen für die Augen, einen dritten für die Brust. Wenn z. B. ein Chirurg gerufen wird, um einem Patienten einen rostigen Nagel aus dem Bein zu entfernen, so tut er dies wohl, aber er übergibt den Patienten sofort dem Arzt für innere Krankheiten.

Nach Dr. Cantlie kannten die Chinesen den Blutkreislauf schon seit mehr als viertausend Jahren vor Christi Geburt. Sie machten Leicheneröffnungen, Massagen und Operationen seit mehr als 2000 bis 3000 Jahren vor unserer Zeitrechnung. Daß sie zum Zweck leichterer Erkrankung Blatterngift auf Gesunde übertrugen, war schon seit Jahrhunderten bekannt.

Ihre Heilmethoden kommen bisweilen den unsern ziemlich nahe, und wenn sie z. B. von Kataplasmen nichts wissen, so wenden sie doch mit Vorliebe die Wärme an. Statt des Leinsamens legen sie eine lebende Ente auf, der sie vorher den Bauch aufgeschlitzt haben.

Im Gebrauch der Heilkräuter sind die chinesischen Aerzte mehr als naiv. So wenden sie z. B. Blumen und Früchte der Pflanzen an, sobald es sich um eine Erkrankung der obern Körperteile handelt. Stiele und Blätter werden gebraucht für Affektionen der mittleren Körperteile und die Wurzeln für Erkrankung der tiefer gelegenen Körpergegenden.

Jedenfalls eine sehr sonderbare Auffassung und Anwendung der Maxime: Gleiches mit Gleichem zu heilen.

Druck und Expedition: Genossenschafts-Buchdruckerei Bern (Neuengasse 34).