**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 9 (1899)

**Heft:** 11

**Artikel:** Der Wintersport vom gesundheitlichen Standpunkt

**Autor:** Albrand

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038507

**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:** 02.07.2025

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

Leipe, Freis Jauer, Salem in Holstein, Klein-Drenzig bei Guben, 2, Friedrichshütte und Wilhelmshütte unter den Bodelschwinhh'schen Anstalten bei Bielefeld, Carlshof in Ostpreußen, Sagorsch in Westpreußen, Stenz bei Königsbrück, Brückenhof in Bockenheim-Frankfurt, alle unter geistlicher Leitung, ferner die Frauenanstalten in Bonn und Hildesheim, sowie Anstalten unter ärztlicher Leitung in Bonn, Elsterberg i. S. und Schloß Marbach am Bodensee (Aerztl. Vereinsblatt Nr. 280, 1894).

Endlich sind hier noch zu erwähnen die Vereine, welche eher Unterstützung und Förderung als Spott verdienen, welche in allen Ständen sich Mitglieder erwerben und u. a. auch unter der deutschen Studentenschaft mehr und mehr Anhänger gewinnen. Es sind dies: 1. die Vereine zum blauen Kreuz, Enthaltsamkeitsvereine zur Rettung von Trinkern auf religiöser Grundlage; 2. die Guttemplerlogen, welche Enthaltsamkeit, aber auch Geselligkeit und Unterstützung in Krankheit und Not auf ihre Fahnen geschrieben haben; 3. die Vereine gegen den Mißbrauch geistiger Getränke, mit Sitzen in Hildesheim und Zürich, wie ihr Name sagt, von anderem Charakter.

Das Hauptübel wird aber noch anderswo zu suchen sein, nämlich bei der Reform der Geselligkeit und der Wirtshäuser. Da können Alle in ihren Kreisen mithelfen, doch davon ein andermal.

---

## Der Wintersport vom gesundheitlichen Standpunkt.

Von Dr. med. **Albrand**, Berlin.

Der Ansicht gegenüber, daß man nur im Sommer, als der einzig dazu geeigneten Zeit, Sport treiben könne, gewinnt diejenige immer mehr Geltung, daß der Winter mindestens ebenso dienlich dem sportlichen Leben, wie den Bewegungen im Freien sei, und das mit Recht. Den etwaigen Vorzügen des Sommers mit seinen längeren Tagen ꝛc. stehen im Winter wieder andere Vorzüge entgegen, die frischere, reinere Luft, die behagliche Stimmung nach tüchtigem Herumtummeln in der freien Natur.

Unter Erwägung der günstigen Bedingungen der Körperbewegungen in der frischen Winterluft ist durchaus kein Grund vorhanden, nur im Sommer dem Sport obzuliegen in seinen verschiedenen Formen, als Rudern, Segeln, Radfahren, planmäßigen Wanderfahrten; im Gegenteil fordert der Winter mit seinen in ihrer Art nicht geringeren landschaftlichen Reizen, als sie Frühling oder Sommer bieten, den auf sein leibliches und geistiges Wohl bedachten Menschen auf, auch seine Schönheiten zu genießen, in seiner erfrischenden Luft den Körper frisch und gesund zu erhalten. Und das alles ist um so leichter für die Liebhaber des Sommersports in seinen verschiedenen Kategorien zu erreichen, insofern die winterlichen Sportmittel relativ einfache, ihre Anschaffung relativ billig und daher auch weiteren Kreisen zugänglich, vor allem aber die Erlernung und Handhabung relativ leicht. Alle die, die sich im im Sommer zu Lande als Tourist oder Radfahrer, zu Wasser mit dem Ruder- oder Segelboot an den ewig schönen Gaben der sommerlichen Natur erfreuten, um zugleich Erholung von der Arbeit zu finden, sollten ebenfalls zur Winterszeit nicht versäumen, den Sport zu pflegen mittelst der aus dem Norden stammenden Verkehrsmittel, Schneeschuh und Rennwolf, aus gleichem Grunde, zur Kräftigung des Körpers und zum Genuß an den Schönheiten, mit denen die winterliche Natur die Landschaft schmückt.

So braucht zu einer Zeit, wo draußen fußhoher Schnee liegt und die Ausübung der im Sommer üblichen sportlichen Bewegungen sich

schon von selbst verbietet, die Fortführung des Sports, dieses unschätzbaren körperlichen Erziehungsfaktors unserer modernen Zeit, keine Unterbrechung zu erfahren; ja, man kann sagen, daß der Winter ganz besonders dazu paßt, den Körper im Freien zu bewegen.

Einmal ist die Luft im Winter viel freier von Staub und Krankheitskeimen, als in der heißen Jahreszeit, und wirkt die frischere Luft, die zwar kalt, aber doch von konstanter Temperatur, auf Atmung und Herzthätigkeit des sich draußen tummelnden Körpers wohlthuender ein, als die heiße Sommerluft; der Gesamtstoffwechsel geht leichter und rascher von Statten in der mehr zehrenden Winterluft, der Appetit wird ein regerer und die Zirkulation des Blutes geht leichter vor sich; nicht minder angenehm und belebend ist der erfrischende Einfluß auf Haut- und Nerventhätigkeit. Und gerade für den, der stundenlang ans Zimmer gebannt und nervös abgespannt, der durch geistige Arbeit in geschlossenen Räumen in Anspruch genommen, ist das Herumstreifen draußen mittelst Schneeschuh auf den verschneiten Feldern eine größere Wohlthat wie ein langer Marsch auf staubigem Wege, wenn der in Schweiß gebadete Körper vergeblich nach Kühlung sucht.

Wie beim Sport überhaupt, sollte natürlich auch beim Wintersport im Allgemeinen nur ein Ausüben desselben mit Vernunft und Mäßigung stattfinden, und sollte letztere, die mit der Reinlichkeit zusammen das Grundprinzip der Hygieine ausmacht, hier nie vergessen werden. Wer mehr den Auswüchsen und Mißbräuchen huldigt, die der Sport mit sich bringt, wer bei heftigem Nordost keuchenden Atems, klopfenden Herzens und mit hochrotem Antlitz, unbekümmert um Alles um ihn her, auf dem Rennwolf vorwärts strebt, um eine Sekunde schneller als andere sein Ziel zu erreichen, darf sich nicht wundern, wenn er schließlich am Herzen oder der Lunge Schaden leidet: denn kein Organ wird ungestraft überanstrengt; eine einzige Ueberanstrengung kann Veränderungen im Organismus hervorrufen, die sich später nicht mehr beseitigen lassen und „der Anfang vom Ende" sind. Diese Gefahr, daß Uebertreibungen im sportlichen Leben ernsteren Schaden für die Gesundheit mit sich bringen, tritt jedoch beim winterlichen Sport, verglichen mit dem sommerlichen, eher zurück. Ausgenommen alle die Fälle, in denen es sich um ein Renn-Laufen oder -Fahren im eigentlichen Sinne des Wortes handelt, wo nach langem Training der Einzelne mit Aufbietung aller seiner Kräfte in möglichst kurzer Zeit am Endziel anlangen will, um den Siegespreis zu gewinnen, kann der Fahrer, ähnlich wie beim Schlittschuhlauf, sich eher Ruhe gönnen im freien Schneegefilde, kann eher ein langsameres Tempo einschlagen oder ganz anhalten, als der an die Land- oder Wasserstraße gebundene Radfahrer oder Ruderer. Weiterhin ist der winterliche Tourist auf seinen Sportgeräten, geschützt durch seine zwar knappe, aber wärmere Kleidung, in der wenn auch kälteren, doch gleichmäßigen Wintertemperatur, weniger Erkältungskrankheiten ausgesetzt, als der sommerliche Sportsman. Die Erkältung wird um so eher herbeigeführt dadurch, daß der Körper schnell hintereinander stark wechselnden Temperaturgraden ausgesetzt und zu schnell abgekühlt wird. Und viel leichter kommt der Sportliebhaber im Sommer, wenn der überhitzte und bestaubte Körper nach längerer Radfahrt in der Kühle des Abends nach einem Trunk und Ruhe verlangt, dazu, Unvorsichtigkeiten zu begehen und übereilt auf sich nach starker Hitze die kühlere Luft einwirken zu lassen. Hingegen macht sich dem rationell bekleideten winterlichen Fahrer im Wollhemd und Lodenanzug bald eine angenehme Wärme fühlbar und nach einer anregenden Fahrt in der klaren Winterluft kehrt er in sein behaglich durchwärmtes Heim zurück.

In Anbetracht des Grundsatzes von der « Mens sana in corpore sano », d. h. den gesunden Körper in voller Gesundheit zu erhalten, um auch den Geist stets frisch und gesund zu bewahren, sollten die Herren Kollegen bemüht sein, im Interesse ihrer Schutzbefohlenen bei Groß und Klein auf die heilsame Pflege eines rationellen Sportes einzuwirken und vor allem auch die vielen Vorurteile in Laienkreisen beseitigen zu helfen, daß der Körper zur Winterzeit im geheizten Zimmer ruhen müsse, und es nur im Sommer Zeit sei, sich draußen zu tummeln. Die von dem Wintersportverlag in Berlin W. gratis und franko versandte, hübsch illustrierte Broschüre beantwortet alle Fragen, welche hinsichtlich der praktischen Ausübung des nordischen Wintersports zu stellen sind und es sollten alle Interessenten sich die Schrift kommen lassen.

Aber nicht nur vom Standpunkte einer zielbewußten Hygieine, auch aus praktischen Gründen ist nicht einzusehen, warum nicht auch der Beamte, der Kaufmann ꝛc., die morgens aus dem Vorort in das Bureau per Rad eilen, im Winter zu Schneeschuh oder Rennwolf greifen sollen, zwecks Verkehrserleichterung und zugleich zwecks Körperkräftigung. So tritt der Geschäftsmann frischer und geistig und körperlich mehr gerüstet sein Tageswerk an, als nach der Fahrt im dumpfen Bahnkoupee oder im geschlossenem Tramway.

Ein Moment, das in der modernen Zeit uns die Ausübung des Sports erleichtert, ist die verhältnismäßig knappe Tracht im Gegensatz zu den langen Oberkleidern, die die Mode der früheren Zeiten zu tragen gebot. Ob unsere moderne Tracht auch geschmackvoller ist, will ich nicht entscheiden; das ist Sache der Kostümkunde. Aber geeigneter für den Sport ist sie sicher, sowohl bei Männlein, wie bei Weiblein; denn zum Glück machen sich auch letztere von der Prüderie einer vergangenen Zeit freier in der Auswahl ihrer Sportskleider. Und warum soll nicht zu vernünftigem Zweck die Frau in Hosen erscheinen, wo sie doch so oft bildlich im ehelichen Leben die Hosen trägt! Die Damen übrigens, die das Tragen einer Hose perhorreszieren, finden in passenden Hosenröcken (z. B. der Sondersche) einen wenn nicht vollkommenen, so doch immerhin noch geeignet erscheinenden Ersatz.

Bald würden sich so auch zur Förderung des Wintersports im Allgemeinen, wie zur Aufmunterung des Einzelnen, mit demselben Rechte winterliche Sportvereinigungen in ausgedehnterem Maße bilden, wie es ja jetzt schon beim Sommersport der Fall ist. Mit Freude ist das Beginnen vereinzelter Sportsfreunde zu begrüßen, den Wintersport zu zentralisieren, die Anhänger der Touristik und ihre Verbände darauf hinzulenken, der Wintertouristik obzuliegen und Ausflüge zu unternehmen von bestimmten Stationen aus. So trat mit Wärme Herr Oberbürgermeister am Ende (auf der IV. Hauptversammlung der Touristenvereine in Dresden, im Jahre 1895) dafür ein, Winterstationen mit allen sportlichen, dazu gehörigen Einrichtungen, Bädern ꝛc. an geeigneten Orten in unseren deutschen Mittelgebirgen festzustellen, hier die wanderfrohe Schar der Schneeschuhläufer und Rennwolffahrer zu vereinen und das Wandern jetzt zur Lust und zur Erholung fortzusetzen.

Doch nicht nur Gesunde, sondern vielmehr alle die, welche nervös überarbeitet, sollten diese Gelegenheit benutzen, Körper und Geist aufzufrischen, ihnen die alte Leistungsfähigkeit wieder zuzuführen und zu stählen zur Uebernahme weiterer Arbeit. Ja, man würde kein Bedenken tragen, blutarmen und an nervösen Herzkrankheiten leidenden Menschen, ferner allen denen, deren Lungen nicht ganz taktfest, weiter alle, die von Rheumatismen geplagt sind, nach ärztlicher Ratseinholung und unter ärztlicher Beaufsich

tigung den Aufenthalt in derartigen Winterstationen zu empfehlen, um sich mit Beobachtung der nötigen Vorsichten zur Stärkung und Kräftigung ihrer Gesundheit an winterlichen Schneeschuhausflügen zu beteiligen. Es würde hier zu weit führen, auf alles einzugehen, was in der Winterstation dem Betreffenden, sobald er sich leidend fühlt, außerdem zu empfehlen oder zu verbieten sei. Jedenfalls muß hier streng individualisiert werden, und womöglich über jeden einzelnen Fall der Arzt einer solchen Station brieflich in Meinungsaustausch mit dem behandelnden Hausarzt treten. Die sommerlichen „Terrainkuren" würden so eine wesentliche Unterstützung erfahren durch Fortsetzung derselben im Winter. Schwerer Leidende — und das zu entscheiden ist eben Sache der Herren Kollegen — würden besser in den Winterkurorten unserer Breiten, event. in subtropischen Badeorten Unterkunft finden, soweit es die pekuniären Verhältnisse des Kranken erlauben.

(Aus der Zeitschrift „Tourist".)

---

## Korrespondenzen und Heilungen.

---

### Chronische **Gebärmutterentzündung** mit **Gebärmutterblutungen.**

(Dr. Imfeld.)

Genf, Villa Paracelsia, 18. September 1899.

---

Eine Dame aus Paris, 36 Jahre alt, seit 12 Jahren verheiratet, kinderlos, schrieb mir am 4. Juni dieses Jahres, um mich anzufragen, ob sie durch die Elektro-Homöopathie nicht von Menorrhagien (allzustarken Regeln), welche den Charakter von wirklichen Metrorrhagien (Gebärmutterblutungen) hätten, geheilt werden könnte; sie gab mir an, daß sie seit mehr als 10 Jahren an diesen allzustarken Menstruationen leide, durch welche sie jeden Monat während 10, 12 und selbst 15 Tagen so bedeutende Blutverluste erleide, daß sie durch dieselben in einen Zustand der größten Blutarmut, einer allgemeinen Schwäche und einer äußersten Nervosität verfallen sei. Die Ursachen dieser Blutverluste schienen nicht mit Bestimmtheit festgesetzt; die Kranke hatte schon viele Aerzte gesehen, dieselben hatten bei ihr alle möglichen, und auch die schwersten, Gebärmutterkrankheiten diagnosticiert; man hatte von Polypen und andern Geschwülsten in der Gebärmutter gesprochen, ebenso von Entzündung der Eierstöcke und von Geschwülsten in denselben; man hatte schon die radikalsten Operationen vorgeschlagen, unter andern sogar die Extirpation der Gebärmutter und der Eierstöcke; da aber die Kranke überhaupt zu keiner Operation sich entschließen wollte, so hatte auch keiner der vielen Aerzte etwas zur Linderung ihrer Leiden gethan; die Blutungen kamen immer wieder, in Zwischenräumen von ungefähr 15 Tagen, und fast jedesmal ebenso lange dauernd, und die Kranke kam immer mehr herunter.

In meiner Antwort riet ich der jungen Dame sofort anzufangen von unsern Mitteln zu nehmen und verordnete ihr A 1 + C 5 + S 5, 3. Verd., Vglk. und Einspritzungen mit einer Lösung von A 2 + C 5 + B. Fl. Gleichzeitig gab ich ihr aber zu verstehen, daß, in Anbetracht der Ernsthaftigkeit des Falles und der Ungewißheit der Diagnose, ich es nicht nur für notwendig halte von ihrem Zustande mir persönlich Rechenschaft zu geben, sondern auch es für angemessen finde, daß sie sich einer Kur in unserer Heilanstalt, der Villa Paracelsia, unterziehe, damit ich in eigener Person die Behandlung leiten und ihr auch persönlich alle die Pflege angedeihen lassen könne, welche ihr Zustand erheischen würde.

Frau R... fing zunächst an zu Hause die ihr verordneten Mittel anzuwenden. Die erste Regel, welche kurz nach Beginn der Behandlung eintrat, dauerte noch lange, ungefähr 10 Tage,