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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 12 (1902)

Heft: 2

Rubrik: Der Rost des Alters

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: 13.07.2025

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

Der Begriff der Armut wechselt daher in erster Linie nach der Kulturstufe und in zweiter Linie auch nach dem Klima. Die menschlichen Bedürfnisse sind beschränkt im Süden und erweitern sich im Norden, insbesondere ist die Wohnungsfrage und auch die Ernährungsfrage im Norden weit schwieriger zu lösen als im Süden. „Prächtiger als hier in unserm Norden, wohnt der Bettler an den Engelspforten.“ So zeigt sich ein Unterschied von Nation zu Nation. In England braucht der unterstützte Arme Fleisch und Thee mit Zucker, in Irland lebt er von Kartoffeln, in einigen Teilen Frankreichs von Kastanien und in Italien von Polenta. In einigen Teilen von Deutschland und der Schweiz gehen die Armen barfuß, in anderen tragen sie Strümpfe und Schuhe.

Die Armut wird aus den bisher angegebenen Gründen vorzugsweise nach der Vergleichung bemessen. Arm ist derjenige, welcher die letzte Stufe auf der Stufenleiter des Wohlstandes einnimmt. Im allgemeinen wird man die Lebenslage des gewöhnlichen, unbemittelten Taglöhners als die Grenze bezeichnen dürfen, wo die Armut beginnt.

Es wird überall Arme geben, wo ungleiche Stellungen bestehen. Auf dem Lande sind die Verhältnisse gleichartiger und die Bedürfnisse geringer; deshalb gibt es daselbst verhältnismäßig weniger Arme und geringere Unterhaltungskosten auf jeden Armen. Dagegen gibt es in den reichen Städten mehr Arme und höhere durchschnittliche Verpflegungskosten, weil dort die Bedürfnisse und Ansprüche überhaupt, auch bei den Armen, größere sind, weil ein großer Abstand zwischen Reichen und Armen schwerer ertragen wird, und weil die Reichen eher von Ihrem Ueberflusse opfern und sehr oft durch leichtsinniges und planloses Geben das Nichtsthun und die Begehrlichkeit unterstützen, was auf dem Lande weit seltener der Fall ist.

Mit der Zunahme des Wohlstandes und der Gesittung wird auch die Sympathie für fremde Leiden reger; es gibt mehr Leute, die empfangen, ohne daß deshalb mehr leiden. Die Entbehrenden werden angesichts des allgemeinen Wohlstandes auch geneigter, zu klagen und zu fordern.

Es wächst unter den Kulturvölkern nicht die eigentliche Bedürftigkeit, sondern die Barmherzigkeit. Dieselbe kann aber die Bande unter den Menschen nur dann fester knüpfen, wenn sie mit Klugheit gepaart ist, wenn nicht bloß das Herz, sondern auch der Kopf beim Geben beteiligt wird, wenn man den Armen durch Arbeit zur Selbständigkeit emporhebt und ihn sittlich fördert.

Es ist im vorstehenden nur die Armut an zeitlichen Gütern erörtert. Arm sind aber auch solche, die an geistigen und sittlichen Gütern Mangel leiden, also alle Gedrückten, Unzufriedenen, Traurigen und Schuldbeladenen. Hier liegt die tiefste Not, welche auch viel zeitliches Elend verursacht und nur durch liebevolle, persönliche Pflege geheilt werden kann. Es sind dazu Millionen von Helfern erforderlich.

(Aus „Pro domo!“)

Der Rost des Alters.

Es ist eine Grundlehre der Gesundheitspflege, daß zur Erhaltung körperlicher, sowie geistiger Gesundheit und Leistungsfähigkeit ein gewisses Maß körperlicher Anstrengung eine unentbehrliche Vorbedingung sei. Der Jugend wird das Recht freier Muskelübung überall voll und ganz zugestanden; der ältere Erwachsene, welcher im Garten oder auf dem Spielplatz sich der Jugend in Ausübung ihrer

Spiele beigesellt, wird oft als närrischer Kauz belächelt, seine Teilnahme am Spiel als eine für sein Alter nicht geziemende Thätigkeit angesehen. Und doch ist ihm richtige Uebung der körperlichen Kräfte zur Erhaltung der Geschmeidigkeit der Glieder und des allgemeinen Wohlseins ebenso nötig als dem Knaben und dem Jüngling. Wohlverstanden: die richtige Uebung, d. h. die dem Zustande und der Leistungsfähigkeit seines Organismus entsprechende. So wenig man dem in der Entwicklung begriffenen kindlichen Körper die Thätigkeit des Erwachsenen als Vorbild setzen darf, so wenig ist auch der Körper des in vorgerückterem Lebensalter Stehenden zu den Leistungen der Jugend befähigt und geeignet. Professor Fernand Lagrange in Paris äußert sich in dieser Beziehung in einem seiner Werke:

Im allgemeinen läßt sich sagen, daß der Mensch vom vierzigsten Jahre an sich aller Uebungen enthalten soll, welche Atemlosigkeit herbeiführen und sich dafür den Ausdauerübungen zuwenden soll, für welche er außerordentlich befähigt ist. Pferde, die nicht mehr an Wettrennen teilnehmen können, sind noch viele Jahre vortrefflich für langsamere Gangarten, ja selbst für Hetzjagden zu gebrauchen, bei denen der Reiter manchmal den ganzen Tag im Sattel bleibt, aber die regelmäßige Gangart nicht mehr Galopp, sondern Trab ist. So kann auch der Mensch bis ins spätere Alter viele Stunden lang ganz bedeutende Arbeit leisten, vorausgesetzt, daß dieselben mit einer gewissen Langsamkeit ausgeführt werde. Unter den Bergführern befinden sich Leute, welche fast das sechzigste Jahr erreicht und im Steigen doch die jüngsten Touristen übertreffen. Aber es ist auch allgemein bekannt, daß die erfahrensten, d. h. die ältesten unter ihnen sehr langsam steigen und daß unter dieser Bedingung ihre Leistungsfähigkeit eine zeitlich fast unbegrenzte ist. Sie vermeiden durch ihr langsames Gehen die übermäßige Beschleunigung des Pulses und Belastung der Herzthätigkeit.

Wenn aber der gereifte Mann eine geringere Fähigkeit für gewisse Muskelarbeiten besitzt, als der eben Erwachsene, so ist doch für ihn das Bedürfnis nach allseitiger Muskelübung nicht geringer. Gerade im ersten Abschnitt des Alters der Reife stellen sich vorzugsweise die ersten Anzeichen gewisser Ernährungskrankheiten (Fettleibigkeit, Gicht, Harnruhr) ein, bei deren Entstehung der Mangel an Körperbewegung eine so wichtige Rolle spielt. Wir haben also auf der einen Seite die Gewißheit, daß die körperliche Uebung zur Erhaltung der Gesundheit notwendig ist, auf der anderen Seite die Besorgnis vor den Gefahren der unrichtigen Körperübung und es ergiebt sich hieraus für den Mann im reiferen Alter die Notwendigkeit, in der Anwendung dieses mächtigen Mittels vorsichtig und planmäßig vorzugehen. Eine allgemein giltige Regel für alle Menschen des gleichen Alters aufzustellen ist natürlich nicht möglich; man kann jedoch für alle, deren Muskel und Knochen noch ihre volle Leistungsfähigkeit haben, wärend Herz und Gefäße zu altern beginnen, als Richtschnur festhalten, daß alle Uebungen, welche Muskelermüdung bewirken, gestattet, solche dagegen, welche die Atemorgane ermüden, mit größter Vorsicht anzuwenden sind. Das ist eine gewissermaßen persönliche Vorschrift, nach welcher jeder einzelne je nach seinem arteriellen Alter selbst bemessen kann, was ihm zuträglich und was schädlich ist.

Oft kommt es weniger auf die Uebung selbst an, als auf das Zeitmaß, in dem sie ausgeführt wird. Gewisse Uebungen werden nur dadurch gefährlich, daß sie, bei lebhafter Gemütsart der Ausführenden, zu Ueberschreitungen des vernünftigen Zeitmaßes verleiten; das

Fechten kann z. B. für den Mann von fünfzig Jahren, der seine Bewegungen zu beherrschen und zu mäßigen weiß, eine sehr zuträgliche Uebung sein, während der ungestüme Fechter schnell abgespannt ist. Es gibt aber auch Uebungen, die an und für sich eine starke Anstrengung oder rasch aufeinander folgende Bewegungen bedingen; dies gilt z. B. für gewisse Turnübungen an Geräten, für den Ringkampf, für den Schnellauf, und diese sind ein- für allemal für den Menschen im reiferen Alter zu verbieten. Dem Bedürfnis, die organischen Verbrennungsvorgänge anzuregen, kann indessen durch manche andere Uebungen Genüge geleistet werden. Man kann täglich eine erhebliche Summe von Arbeit leisten, ohne allzu rasche oder anstrengende Bewegungen auszuführen, wenn mäßige Uebungen nur lange genug fortgesetzt werden.

Als Muster einer Ausdauerübung für den reiferen Menschen kann das Gehen bezeichnet werden, vorausgesetzt, daß es lange genug fortgesetzt wird. Es gibt noch viele andere Uebungen, die in kürzester Zeit eine stärkere Muskelarbeit bedingen, ohne die festgesetzten Grenzen zu überschreiten: dahin gehören fast alle Spiele im Freien, Ballspiele, Lawn-tennis, gemächliches Rudern, d. h. Rudern mit einer der Atmungsfähigkeit des Rudernden entsprechenden Schnelligkeit, Uebungen, welche binnen ein bis zwei Stunden einen ebenso starken Stoffumsatz herbeiführen, wie etwa ein acht- oder zehnstündiger Spaziergang.

Bei der Auswahl der Körperübungen für den Menschen im reiferen Alter muß ferner im Auge behalten werden, daß sie die Gelenke geschmeidig erhalten, die Glieder vor der im Alter gern eintretenden Steifheit bewahren und die gesamte Muskulatur gesund und kräftig erhalten sollen. Zur Erreichung dieser Zwecke wird man Uebungen wählen, welche das ganze Muskelsystem in Thätigkeit setzen, nicht auf einmal und gleichzeitig, sondern nach einander verschiedene Muskelgruppen. So lassen sich starke Wirkungen erzielen, ohne daß die Kreislauforgane allzusehr angestrengt werden. Diesen Anforderungen entsprechen am vollständigsten die Freiübungen der schwedischen Gymnastik.

(Wörishofer Blätter).

Die Kräftigung der weiblichen Jugend durch Bewegungsspiele.

Die Frage, ob in der heutigen Zeit die Knaben oder die Mädchen dringender der leiblichen Erstarkung bedürfen, wird übereinstimmend dahin beantwortet, daß, wenn anders ein gesundes und widerstandsfähiges Geschlecht erwachsen solle, die körperlichen Kräfte zwar bei beiden während der gesamten Erziehungszeit durch ausgiebige und fortschreitende Leibesübungen nachdrücklich gepflegt und entwickelt werden müßten; daß das dringendere Bedürfnis aber bei der weiblichen Jugend vorliege. Während die Knaben auf Höfen, Straßen und Plätzen sich ungehindert und lustig herumtummeln können, und hiermit manche Nachteile des Sitzmangels der Schulzeit wieder ausgleichen, auch ihre Wirbelsäulen und Gliedmaßen wieder in die natürlichen Formen zurückführen legt den Mädchen die Sitte diesem natürlichen Sichausleben aus Anstandsrücksichten mancherlei Schranken auf. Ihre vorwiegende Beschäftigung im Hause, Handarbeiten und Musikstunden verschlimmern weiter die Nachteile des langen sitzenden Zubringens im Schulraume. So zeigen sich bei den Mädchen, wie die Untersuchung zahlreicher Aerzte ergeben hat, in ausgedehntem Maße Schiefwuchs, Entwickelungsbleichsucht, Appetitlosigkeit, Schwindel, allgemeine Schwäche und empfindsames, aufgeregtes Wesen. Dr. Schmidt-