

# Massage und Ermüdung

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1908)**

Heft 6

PDF erstellt am: **09.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

unsere Frage versicherte der Mann, daß sein Hund auch eine sehr gute Nase habe. N. S.

(Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt).

## Massage und Ermüdung.

Manche praktische medizinische Kenntnis der alten Kulturvölker ist uns verloren gegangen und mußte erst wieder entdeckt werden. Je mehr man die Geschichte der Medizin studiert, um so öfter stößt man auf solche Beispiele, von trefflichen Beobachtungen und Maßnahmen, die bei den alten Juden und Ägyptern, den Griechen und Römern existierten und deren Wert erst jetzt wieder vollauf gewürdigt wird.

Ein besonders drastischer Beleg ist die Massage. Ihre Wirkung war den griechischen Wettkämpfern durchaus vertraut. Bei den olympischen Spielen massierten die Ringkämpfer sich gegenseitig, um die Ermüdung möglichst rasch zu beseitigen und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Bei manchen wilden Völkerstämmen sogar kennt man die treffliche Wirkung der Massage. In Tahiti hatte Forster, der Begleiter von Cook, an sich selbst die treffliche Wirkung erfahren. Nach seiner Landung auf der Insel, nach stürmischer Ueberfahrt halb tot, wurde er — das möchte allerdings sonderbar erscheinen — von den Töchtern des gastfreundlichen Wirtes einer gründlichen Massage unterzogen und fühlte sich dadurch so neubelebt, daß er schreibt: er glaube, daß die Himmelsengel zu seiner Seite einhergeschritten seien.

Welch ungeheure Ausdehnung die Massage bei den Japanern seit alters hat, dürfte bekannt sein. In der modernen Zeit haben nun ja auch die Wettkämpfer, wie Ringer oder Radfahrer, Wettläufer und Wettgeher stets ihre Masseure bei sich, die sie in den Ruhepausen massieren. Wie viel dadurch erzielt

werden kann, das hat Jabludowski in den „Blättern für Volksgesundheitspflege“ mitgeteilt. Ein junger Mann, der ein Gewicht von 1 Kilogramm in Zwischenräumen von einer Sekunde etwa 40 mal vom Tisch, auf dem der Vorderarm aufruhete, bis zur Schulter heben konnte, vermochte nach dieser Zahl selbst unter größter Anstrengung nicht weiter das Gewicht zu heben. Nachdem aber nur fünf Minuten lang sein Arm massiert worden war, konnte er mühelos im gleichen Rhythmus wie vorher mehr als hundertmal das Gewicht heben.

Sehr auffällig war auch der Unterschied im Gefühl nach bloßer Ruhe und nach Ruhe und Massage. Die Methoden, nach denen die Massage ausgeübt wird, sind dort ebenfalls besprochen und können hier nicht näher beschrieben werden. Sie müssen natürlich eingeschult werden. Wichtig erscheint es, daß die preussische Militärverwaltung die Bedeutung der Massage zur Förderung der Leistungsfähigkeit junger Individuen und zur Beseitigung der Ermüdung bei größeren Strapazen älterer Leute erkannt und der Massage einen Platz unter den Gegenständen bei den Fortbildungskursen der Sanitätsoffiziere eingeräumt hat. Die Ärzte bilden dann wieder das unterstellte Personal aus, und es ist zu erwarten, daß die Massage allmählich immer mehr Allgemeingut der Bevölkerung werden wird, als ein rationelles Mittel zur Auffrischung der Körperkräfte.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

## Korrespondenzen und Heilungen.

### Minische Beobachtungen von Dr. Bévalot.

(Fortsetzung)

3. Schwere Herzkrankheit. — Herr K... von B..., 54 Jahre alt, sah seine Gesundheit nach und nach abnehmen in Folge zahl-