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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 4

Artikel: Gesundheitspflege im Frühjahr

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038106

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: 03.07.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 4. 20. Jahrgang der deutschen Ausgabe. April 1910.

Inhalt: Gesundheitspflege im Frühjahr. — Arzneimittellehre und Tierversuch. — Ueber Schutzpocken-Impfung und Impfzwang (Fortsetzung). — Korrespondenzen und Heilungen: Blutarmut; chronische Luftröhrenentzündung; Rheumatismus in den Beinen; Gebärmutterentzündung; chronischer Gelenkrheumatismus; epileptische Krämpfe, Influenza; Knieentzündung; Lungenleiden; Entzündung am Fuße.

Gesundheitspflege im Frühjahr.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche
Durch des Frühlings holden belebenden Blick;
Im Tale grünet Hoffnungsglück!
Der alte Winter in seiner Schwäche,
Zog sich in rauhe Berge zurück.

Erleichtert atmet der Mensch auf: Der Frühling hält seinen Einzug! Neues Leben und neue Gesundheitsfreudigkeit erfüllt Jung und Alt.

Sechs lange Wintermonate haben viele Menschen abends in Restaurationen und Theatern, in Ball-, Konzert- oder Vereinslokalen mehr oder weniger zugebracht, die mit Heiz- und Leuchtgasen, mit Tabaksqualm, Bier- und Speisedünsten angefüllt waren. Viele führten auch am Tage eine sitzende Lebensweise im Bureau oder am häuslichen Schreibtisch. Wohl hat dann mancher Stuben- und Bureaumensch die nachteiligen Folgen dieser Beschäftigung öfters an sich bemerkt; er wurde vor der Zeit abgespannt und müde, bekam Kopfschmerzen, und auf die Brust legt sich ein Engigkeitsgefühl, so daß man immer mal tief aufatmen und die Glieder energisch recken mußte. Aber das einzige wahre Heilmittel wandte man doch nie oder selten an: tüchtige Bewegungen in frischer, freier Luft; „es war eben zu schlechtes Wetter". Dies war nicht recht, aber es ist nun einmal geschehen. Jetzt jedoch heißt es, die Sünden und Nachlässigkeiten des Winters wieder gut machen durch tüchtige Bewegung im Freien und Herumhantieren in Garten und Hof. Ein gesunder und kräftiger Mensch möge dann beim Spazierengehen ein etwas schnelleres Tempo anschlagen, damit die Brust sich recht weitet und alle Lungenbläschen mit Lebensluft sich ganz vollsaugen können, während den Nervösen, Korpulenten und Herzleidenden zur Vermeidung von Ueberanstrengung ein langsameres Gehen anzuraten ist. Dabei ist gelegentlich Lungengymnastik sehr zu empfehlen, bestehend in recht tiefem Ein- und namentlich Ausatmen. Wer ein unverbesserlicher Gewohnheitsmensch ist, möge von jetzt an seinen Abendschoppen in einem Dorf- oder Vorstadtlokal einnehmen und Sonntags auch seinen Frühkaffee. Auf den Spaziergängen soll nie geraucht werden, damit man die balsamisch-schöne, belebende Luft in voller Reinheit einatmen kann. Den großen hygienischen Nutzen einer solchen Lebensweise wird man sehr bald

an seiner Gesundheit merken, und der Mai wird dann erst recht zu einem wahren „Wonnemonat“ werden.

Namentlich die zarten Knösplein am Menschenstamme, die Kinder, müssen viel hinaus in Gottes freie Natur, sollen botanisieren, Käfer und Schmetterlinge fangen. Wenn diese im jugendlichen Gemüt liegende Naturschwärmerei später auch nicht weiter getrieben und wissenschaftlich vertieft wird, so haben die Kinder dadurch doch großen Nutzen am Körper und Geist gehabt, denn Lunge und Herz, Muskeln und Nerven werden gestählt und gekräftigt, die Sinne werden geschärft und zum Beobachten der Umgebung geschickter, was für die Praxis des spätern Lebens in jedem Berufe nicht zu unterschätzen ist. Und wenn beim Herumtollen auch einmal Hose und Jacke ein Loch bekommen, schadet nichts: besser die Kleidung ist defekt, als die Gesundheit, denn jene läßt sich leicht wieder ausbessern, diese aber nicht.

Besonders zu empfehlen sind die Morgenspaziergänge, wo Mann und Frau mit Kind und Kegel weit hinausschweifen durch Wälder und Auen. Frühmorgens offenbart sich uns im Frühling die Natur noch in ihrer ganzen keuschen Jungfräulichkeit, und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter der Bäume und Sträucher hauchen uns im Uebermaße den belebenden Sauerstoff zu. Alles ist erfüllt von jener paradiesisch-reinen, würzigen Luft, welche schon der Altvater der Heilkunde, Hyppokrates, als das pabulum vitae, als unsere eigentliche Lebensspeise preist. Auch ist damit das sehr gesunde und höchst vorteilhafte Frühaufstehen verbunden. Der Kernspruch: „Morgenstunde hat Gold im Munde“, scheint ursprünglich einer hygienischen Ueberlegung entsprossen, denn wer darnach lebt, wird an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter“ und frischer ist, wie die ganze Körpermaschine gleichsam um 24 Pulsschläge schneller arbeitet, als wenn man nach dem ersten Erwachen sich noch für ein oder zwei Stunden „auf die andere Seite legt.“ Solchen Langschläfern sieht man nach dem Aufstehen ihre Trägheit meist auf den ersten Blick im gedunsenen mattfarbigen Gesichte geschrieben, wenn sie schläfrig, gähnend, schwerfällig, — „es liegt ihnen wie Blei in den Gliedern“, dahergeschlendert kommen.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstral,
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal;
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all,
Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmet ein mit Schall!

Freilich muß man in der jetzigen wetterwendischen Jahreszeit sich auch in Acht nehmen und namentlich davor hüten, durchnäßte Kleidungsstücke noch anzubehalten, sobald man sich nicht mehr in Bewegung befindet. Denn nasse Kleider entziehen dem Körper viel Wärme und sind oft die Ursache von heftigen Erkältungskrankheiten. Wasser ist bekanntlich ein sehr guter Wärmeleiter. Ein warmer Körper, also auch der menschliche Leib, gibt an nasse Stoffe rasch und in großen Mengen Wärme ab. Daher ist durchnäßte Kleidung für das Wohlbefinden stets sehr nachteilig, es sei denn, daß wir durch energische Bewegung immer wieder die nötige Wärme erzeugen. Professor Rumpel hat durch genaue Untersuchung festgestellt, daß der Wärmeverlust des Körpers durch nasse Bekleidung dreimal so groß ist, als wenn man ganz unbekleidet wäre. In höchst anschaulicher Weise erläutert dies auch Prof. Dr. Pettenkofer. Er sagt: Wenn wir im Freien nasse Füße, oder besser gesagt nasse Strümpfe bekommen, und dann in ein warmes Zimmer mit trockener Luft gehen, so hebt eine bedeutende Verdunstung des aufgesogenen Wassers an. Wenn man an der Fußbekleidung nur 3 Lot Wolle durchnäßt hat, so ist zur Verdunstung des darin angehäuften Wassers so viel Wärme erforderlich, als man

nötig haben würde, um ein halbes Pfund Wasser von 0 Grad bis zum Sieden zu erhitzen, oder um mehr als ein halbes Pfund zu schmelzen. Diese Wärmemenge wird fast ausschließlich geliefert von der ausstrahlenden Blutwärme der Füße. So gleichgiltig manche Menschen gegen durchnäßte Fußbekleidung sind, so sehr würden sie sich sträuben, wenn man ihre Füße zum Schmelzen von ein halb Pfund Eis in Anspruch nehmen wollte. Und doch ist die Gesundheitsgefährlichkeit dieselbe. Es darf daher auch als vollkommen erwiesen angesehen werden, daß die durch nasse Kleidung veranlaßte Abkühlung des Körpers in direktem Zusammenhang steht mit den vielen sogenannten rheumatischen Affektionen und mit den Katarrhen der Schleimhäute.

In dem lobenswerten Bestreben, das Eindringen des Regens in unsere Kleidung zu verhindern, hat man wasserdichte Stoffe fabriziert. Diese dürfen aber nicht auch luftdicht sein, sonst beeinträchtigen sie die Ausdünstung der Haut, erschweren durch Luftdruck das Atmen und wirken somit hygienisch schädlich. Die Stoffe müssen eben porös sein. Im allgemeinen ist es im Frühjahr ratsam, über warme wollene Unterkleidung leichtere Oberkleider zu tragen; schwere und dicke Unterkleidung beengt die Brust, beeinträchtigt das Atmen, erschwert das Gehen und die Bewegung. Starke wohlgenährte Personen können jedoch viel leichter gekleidet gehen, als hagere und magere, denn sie besitzen an dem Fettpolster unter der Haut eine warmhaltende Schutzdecke. Ueberhaupt: „Eines schickt sich nicht für alle", man muß vielmehr auf Alter, Konstitution und Gewöhnung Rücksicht nehmen. Aber ausgiebige körperliche Bewegung in der belebenden Frühlingsluft ist für jedermann durchaus nötig zur Kräftigung des Körpers und Erfrischung des Geistes!

Arzneimittellehre und Tierversuch.

Die Zunahme der chemischen, fabrikentstammenden Arzneimittel, über deren Einführung in den Heilschatz Herr Fürst uns Bericht gegeben, wahrscheinlich um die unwissenden ahnungslosen Schreier zu belehren, wird aber von jedem ernst denkenden Arzte als ein großer Uebelstand befunden und mehr und mehr erheben sich auch im streng wissenschaftlichen Lager die Stimmen, welche selbst die reinen wirksamen Substanzen der alten Pflanzendrogen des Dioscurides nicht mehr mit diesen selbst gleichsetzen wollen und die Rückkehr zu den arzneilichen Originalschätzen der Mutter Natur empfehlen. Ueber diese selbst liegen uns aber bereits genügende Erfahrungen und Beobachtungen vor, um sie im Sinne der alten Allopathie anwenden zu können. Etwas neues bringen auch die neuesten Versuche auf diesem Gebiete nicht. Es kann uns meistens ganz gleichgiltig sein, auf welchen der Nerven, die irgend ein Organ versorgen, die Droge wirkt; sie wirkt und erfüllt ihren Zweck, das ist schließlich das wichtigste. Es ist kein Zufall, daß die Behandlung mit allerlei Teekräutern, die Jahrzehntelang in den Lehrbüchern der Arzneimittellehre als verlassen angegeben wurden, wieder in Aufnahme kommt. Vielleicht ist daran auch das gute Beispiel eines Mannes schuld, der zwar nichts vom Meerschweinchen-Kliniker an sich hatte, aber dafür von sich sagt, daß er jedes Kräutlein selbst an sich ausgeprobt hätte, des ehrwürdigen Sebastian Kneipp; zum andern Teil liegt eine bewußte Opposition gegenüber der Anilinheilmittelkunde darin.

Handelt es sich aber darum, wirklich ein Heilmittel im arzneilichen Sinne kennen zu lernen, so kann das Tierexperiment wenig genug sagen. Schmerzen, Uebelkeit, Schwindel, alle die durch das Mittel ausgelösten Empfin-