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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 3

Artikel: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit [Fortsetzung]

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037916

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: 15.07.2025

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. 3. 27. Jahrgang der deutschen Ausgabe. März 1917.

Inhalt: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit (Fortsetzung). — Jammertal oder Eden! — Etwas über Magenkatarrh (Fortsetzung und Schluß). — Korrespondenzen und Heilungen: Klinische Beobachtungen: I. Diphteritische Halsentzündung. II. Tertiäre Syphilis. III. Eiterige Brustfellentzündung. — Verschiedenes: Rohe oder gekochte Säuglingsmilch?

Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit.

Von Prof. Dr. med. **Gustav Jaeger.**

(Fortsetzung.)

Außer der eben geschilderten Veränderung der Mischungsverhältnisse der Körpersubstanz durch ungenügende Körperbewegung tritt auch eine Veränderung ihrer physikalischen Beschaffenheit ein. Die lebenswichtigste physikalische Eigenschaft ist die Erregbarkeit von Nerv und Muskel. Von ihr hängt einmal die Schnelligkeit der körperlichen und geistigen Arbeit, die Empfindlichkeit der Sinne und die Lebhaftigkeit aller Vorgänge im Körper in Bezug auf Stoffwechsel und Bewegungserscheinungen ab. Wir haben nun schon oben gesehen, daß die Einlagerung von Wasser und Fett in die Körpersubstanz die Erregbarkeit vermindert, diese wird auch noch dadurch direkt herabgesetzt, daß beim Stillsitzen ein großer Teil des Körpers in untätigem Zustand verharrt, und daß durch Nichtgebrauch die Erregungsfähigkeit herabgemindert wird, lehrt die Erfahrung an durchschnittenen Nerven und gelähmten Muskeln.

Eine zweite physikalische Eigenschaft, die durch Mangel an Körperbewegung ungünstig verändert wird, ist die Elastizität derjenigen Körperteile, die von den eigentlich lebendigen Bestandteilen des Leibes, den Nerven und Muskeln, bewegt werden müssen. In Bezug auf die körperliche Arbeit äußert sich dies als Steifigkeit, die so gut bei zu lange eingestallten Arbeitstieren zu beobachten ist; schlimmer ist die Abnahme der Elastizität der Blutgefäßwandungen und der Lunge, die dadurch an ihrer für die Arbeit und für den Widerstand gegen Erkrankungsursachen so wichtigen Leistungsfähigkeit gekürzt werden. Aehnlich wie ein Guttaperchaschlauch durch längeres Liegenlassen seine Elastizität verliert und starr und schließlich brüchig wird, so ergeht es auch den Blutgefäßröhren, wenn sie nicht von Zeit zu Zeit durch eine echauffierend wirkende Körperbewegung ausgiebig in Bewegung gesetzt werden. Sie können jetzt den wechselnden Bedürfnissen der Blutverteilung, die der Schutz gegen eine Reihe von Krankheitsursachen und der Beschäftigungswechsel verlangt, nur ungenügend entsprechen, und wenn sich schließlich Brüchigkeit der Blutgefäße einstellt, so ist damit die Ursache zu den namentlich im Gehirn auftretenden und dann meist tödlichen Schlaganfällen gegeben. Eine

Herabsetzung der Leistungsfähigkeit in Blutgefäßsystem und Lunge wirkt nun aber auch anderwärts schädlich auf die Mischungsverhältnisse des Körpers, mit ihr sinkt die Lebhaftigkeit des Stoffwechsels und damit beginnt die Aufstauung von Wasser und Fett, bei deren Beseitigung diese beiden Organe des Körpers eine sehr wichtige Rolle spielen.

Ueberblicken wir nun alle die bisher geschilderten nachteiligen Folgen ungenügender Körperbewegung, so kommen wir zu dem Ergebnis, daß sie so ziemlich dieselben sind, welche man gemeiniglich als die unangenehmen Folgen zunehmenden Alters ansieht. Die gewöhnliche Anschauung dieser Uebelstände als Folgen des Alters ist nun total falsch und deshalb so gefährlich, weil man sie für so unvermeidlich hält wie das Alter selbst, und sich nicht dagegen wehrt. Um zu zeigen, daß diese Uebelstände keineswegs unvermeidlich sind, daß sie vielmehr Folgen einer verkehrten Lebensweise in Bezug auf Körperbewegung sind, will ich zeigen, wie die Körperbewegung denselben entgegenwirkt.

Wenn meine bisherigen Auseinandersetzungen über die Wirkung des Bewegungsmangels richtig sind, so versteht sich eigentlich von selbst, in welcher Weise die Körperbewegung umändernd auf die Leibesbeschaffenheit wirkt, nämlich einfach entgegengesetzt. Indessen ist es zweckmäßig, einen näheren Einblick in die Verhältnisse zu tun, weil sich erst daraus praktische Verhaltungsmaßregeln ergeben.

In Bezug auf die Mischungsverhältnisse stelle ich wieder das Wasser voran. Unter den drei Wegen, auf welchen der Körper sein Wasser abgibt, wirkt die Körperbewegung am auffälligsten auf Haut und Lunge. Schon mäßige Bewegung beschleunigt die Zahl der Atemzüge und damit die Abdunstung auf der inneren Oberfläche der Lunge, und sowie die Bewegung stärker wird, steigert sich nicht nur das, sondern es beginnt, bei dem einen leichter, bei dem andern schwerer, der Ausbruch von Schweiß. Dieser Punkt ist es nun, in welchem bei uns falsche Vorstellungen herrschen, indem viel Leute sich ängstlich davor hüten, in Schweiß zu geraten aus Furcht, sie möchten sich erkälten. Allerdings erkältet man sich leichter, während die Schweißabsonderung im Gang ist, allein nur dann, wenn man die jedem Kutscher bekannte Maßregel außer acht läßt, die darin besteht, während des Schwitzens die Köperbewegung nicht plötzlich völlig zu unterbrechen, sondern allmählig zu mindern und eine mäßige Bewegung so lange zu unterhalten, bis die Herz- und Lungenaufregung sich gelegt und demgemäß die Schweißabsonderung aufgehört hat — das bekannte Kaltfahren echauffierter Pferde. Diesen Vorurteilen gegenüber muß aufs nachdrücklichste darauf hingewiesen werden, daß zur Herstellung der richtigen Mischungsverhältnisse des Körpers in Bezug auf das Wasser eine bis zu starkem Schweißausbruch gesteigerte Körperbewegung das wirksamste Mittel, also das geeignetste Abhärtungsmittel ist. Ich will das wieder mit Zahlen belegen.

Das württembergische Schulturnsystem geht von dem völlig richtigen Grundsatz aus, daß es sich um Herbeiführung eines Echauffementzustandes mit Schweißausbruch handle und das hängt natürlich nicht von der Methode an und für sich ab, sondern von der Stärke und Dauer, mit welcher die Exerzierübungen ausgeführt werden. Da es mir bekannt war, daß der Vorstand der hiesigen Turnlehrerbildungsanstalt bei seinem Turnunterricht an den beiden hiesigen Gymnasien diesen Anforderungen an das Maß der Bewegung in viel höherem Grade gerecht wird, als die übrigen Turnlehrer dieser beiden Anstalten, so zählte ich, unterstützt durch mehrere meiner Schüler, die während der letzten 11 Jahre in den beiden Gymnasien vorgekommenen Schul-

versäumnisse. Es handelte sich dabei um 286 Klassen mit 1,8 Millionen Schultagen (die Zahl der Tage multipliziert mit der Zahl der Schüler), auf welche 69,656 Versäumnistage ermittelt wurden. Ich schied nun die durch den Vorstand der Turnlehrerbildungsanstalt unterrichteten Klassen (etwa 1/8 derselben) von den übrigen ab und berechnete für jede dieser Partieen das Prozent der Schulversäumnisse gesondert. Für die vom Vorstand unterrichteten Klassen fand ich 3,33 Prozent, für die übrigen 3,98 Prozent. Nun verhält sich 3,33 : 3,98 = 100 : 119,5, mithin ergab sich, daß die einer heftigeren Turnschulung ausgesetzten Klassen 19 1/2 Prozent weniger Schulversäumnisse aufweisen, als die minder ausgiebig geschulten. Schon früher habe ich darauf hingewiesen, daß bei den Schulversäumnissen die Erkältungskrankheiten eine Hauptrolle spielen, und ich stehe nicht an, meine feste Ueberzeugung auszusprechen, daß es sich bei dem Unterschied obiger Ziffern hauptsächlich um eine beträchtliche Verminderung dieser Krankheitssorten handelt, daß also die Wirkung einer heftigen schweißtreibenden Körperbewegung Widerstandsfähigkeit gegen Erkältung, also das ist, was wir Abhärtung nennen.

Man glaube übrigens nicht, daß die Entwässerung des Körpers so rasch und leicht von statten gehe, wie man einen Schwamm ausdrückt, denn derselbe saugt stets wieder Wasser aus dem Blut und dieses aus den Nahrungswegen auf. Die schweißtreibende Körperbewegung muß so oft wiederholt werden, bis unter ihrem Einfluß die Aufsaugefähigkeit der Körpersubstanz für das Wasser sich gemindert hat, was geraume Zeit braucht und in seinen letzten Ursachen noch nicht ermittelt ist. Jedenfalls ist zu sagen, so lange jemand bei stärkerer Körperbewegung leicht und stark schwitzt, ist die richtige Leibesbeschaffenheit noch nicht hergestellt; die ist erst erreicht, wenn man eine starke Körperbewegung ausführen kann, ohne daß sich stärkerer Schweiß einstellt, als Beweis, daß die Körpersubstanz nicht mehr Wasser enthält als sie braucht.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Forsetzung folgt.)

Jammertal oder Eden!*)

Eine zeitgemäße Plauderei von **Erna Schilling**, Zürich.

Wie viele unserer lieben Mitmenschen sagen, stöhnen, poltern, wimmern, grollen, schluchzen, daß die Erde ein Jammertal, das Leben nicht des Lebens wert sei, — wie wenige dagegen sagen, singen, jauchzen, jubeln mit dankerfülltem Herzen, daß die Erde ein Eden und daß es gar herrlich sei, darauf sein Leben genießen zu dürfen. — Allerdings in ganz anderer Weise

*) Ob die Erde an und für sich ein Jammertal oder ein Eden sei, das ist es nicht was im obigem Artikel in Frage kommt, sondern vielmehr, ob wir Menschen dieselbe durch eigene Schuld oder eigene Tugend zum Jammertal oder zum Eden gestalten. Verfasserin, eine überzeugte Vegetarierin und Anhängerin der Naturheilkunde, sieht im Vegetarismus und in der Naturheilkunde die Hauptbedingung zu einem glücklichen und gesunden Leben. Wie weit dieses begründet ist, wollen wir dahingestellt sein lassen. Ein nicht gar zu absoluter Vegetarismus mag wohl der unbeschränkten Fleischnahrung gesundheitlich vorzuziehen sein; die Naturheilmethode hat unleugbar einen sehr großen Wert, den namentlich der Homöopath gebührend anzuerkennen weiß. Doch nicht um dem Vegetarismus oder der Naturheilmethode das Wort zu reden, wollen wir beifolgenden Artikel unsern Lesern zur Kenntnis bringen, sondern weil derselbe ein sehr großes Interesse bietet und die Verfasserin, in begeisterter und edler Sprache, uns einen reichen Schatz von hygienischen Grundsätzen und Lebensverhaltungen vor Augen führt. Freilich ist, infolge des weltverheerenden Krieges die Erde gegenwärtig in der Tat ein Jammertal; doch das steht in keiner Beziehung zum Artikel der Verfasserin; macht hingegen, durch den bestehenden Kontrast, das in demselben beleuchtete Leben nur begehrenswerter, glanz- und lichtvoller.

(Die Redaktion.)