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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 11

Artikel: Ueber körperliche Uebung bei Krankheiten

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038028

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: 08.07.2025

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

dem Kinde nicht zu wenig. Gerade in der kalten Jahreszeit ist ausreichendes Essen ganz besonders nötig, weil die Nahrung das Heizmaterial der Körpermaschine bildet. Auch des Lernens wegen ist diese von Bedeutung; denn Versuche haben festgestellt, daß des Kindes Leistungsfähigkeit sofort nachläßt, sobald das Hungergefühl sich einstellt. Aus diesem Grunde versäume man auch nicht, der Jugend ein ausreichendes Frühstück mit zur Schule zu geben. Es ist erstaunlich, welchen Appetit gesunde Kinder oft entwickeln. Ich selbst war schon Augenzeuge, wie Kinder wohlhabender Eltern, weil sie ihr Frühstück zu Hause gelassen hatten, von einem Gefühle des Heißhungers befallen wurden und sich nicht scheuten, bei ihren Mitschülern eine Anleihe zu machen. Besonderer Beachtung empfehle ich alle schwächlichen und blutarmen Kinder, sie brauchen oft schon des Morgens reichliche und kräftige Nahrung, sollen sie in ihrer geistigen Entwicklung nicht bedeutend geschädigt werden.

Und nun noch etwas, was nicht übersehen werden darf, des Leibes Notdurft. Doch hierüber lasse ich lieber Aerzte reden. Doktor Kohlrausch sagt: „Ich habe alte und erfahrene Familienväter gekannt, die es für eine goldene Regel erklärten, die Kinder von Jugend auf zur rechtzeitigen Befriedigung des Stuhlbedürfnisses anzuhalten. Jedes Kind mußte dies morgens vor der Schule tun, mochte es einzuwenden haben, was es wollte. Die Natur gewöhnt sich so leicht an die Regelmäßigkeit in dieser Beziehung." Der Göttinger Kliniker Professor Dr. Ebstein bemerkt: „Ich habe schon Kinder sagen hören, daß sie wegen der Schule keine Zeit zu diesem Geschäft hätten. Besonders bei Mädchen bedingt unzeitige Zimperlichkeit auf diese Weise eine frühzeitig beginnende Stuhlträgheit und hartnäckige Verstopfung, welche die eigentliche Ursache von vielen spätern chronischen Leiden wird". Und der berühmte Spezialarzt für Magen- und Darmkrankheiten Dr. J. Boas schreibt: „Die vorbeugende Behandlung der Hartleibigkeit, die meines Wissens viel zu wenig gewürdigt wird, beginnt schon in der Kindheit und besteht in einer zweckmäßigen Darmdisziplin. Es ist Aufgabe und Pflicht der Eltern, die Darmtätigkeit der Kinder zu überwachen und auf Anlernung einer pünktlichen Stuhlentleerung zu dringen".

Aus all dem ergibt sich, wie umfassend und bedeutungsvoll die Pflichten der Eltern gegenüber der Schuljugend am Wintermorgen sind. Welche Mutter, welcher Vater wollte sich ihr entziehen! Der Erfolg ist ja ein hocherfreulicher; das körperlich gestärkte Kind kann geistig tüchtig geschult werden. So erblüht aus der Harmonie von Haus und Schule ein allseits wohlgebildetes Geschlecht, auf das wir mit Stolz und Hoffnung schauen.

(„Kneipp-Blätter".)

Ueber körperliche Uebung bei Krankheiten.

Von Dr. Imfeld.

Unter den physikalischen Mitteln, welche bei der hygienischen Behandlung der reichen Leute von besonderem Nutzen sind, beansprucht die körperliche Uebung unbedingt den ersten Rang. Die freie Bewegung in der reinen Luft ist der Grundstein jedes geregelten Kampfes gegen die chronischen Krankheiten; es ist ein rationelles Heilmittel gegen alle Ernährungsstörungen des Blutes. Die Zusammensetzung der atmosphärischen Luft ist hierbei nicht ohne Bedeutung. So z. B. ist das Meerklima bei Zuständen von Blutarmut und Lymphatismus

von sehr wohltätiger Wirkung, während es in der Regel für diejenigen die an Asthma, oder an Rheumatismus leiden, schädlich ist. Die warmen Küstenklimate, wie z. B. die Riviera, sind sehr geeignet für Diabetiker und für gewisse Arten von indolenter und torpider Gicht.

Die Bergklimate, welche auf den ganzen Ernährungsvorgang eine energische Reaktion hervorbringen, erfordern deshalb einen gewissen Grad von Widerstandskraft; fette Leute, Asthmatiker, die frei von Herzfehlern sind; solche welche an venösen Blutstauungen in den Leibesorganen leiden, befinden sich sehr wohl beim Bergklima. Was das Klima der Ebenen anbetrifft, so hängt für Kranke seine Wahl von den sehr verschiedenen meteorischen Zuständen ab, die dasselbe charakterisieren. Die bewaldeten Gegenden, deren Luft sehr reich an Sauerstoff ist, sind ganz besonders Individuen zu empfehlen deren Verlangsamung des Ernährungsprozesses beschleunigt werden muß und deren trägen Stoffwechsel kräftig zu betätigen ist.

Ob nun die körperliche Bewegung eine selbstständige ist, wie beim Gehen, oder eine von außen mitgeteilte, wie beim Fahren im Wagen, ihre Wirkung äußert sich immer insbesonders durch ein freieres Atmen, durch eine Anregung der Herztätigkeit, durch eine gesteigerte Hautfunktion und durch eine regere Arbeit der Verdauungsorgane. Die Bewegung, die physische Arbeit ist der große Feind aller vom Reichtum verschuldeten Krankheiten, welche nur in Folge der mangelhaften Ernährung und des trägen Stoffwechsels bestehen. Sucht so lang Ihr wollt. Ihr werdet auf dem Lande nicht einen an Fettsucht leidenden Briefträger finden, ebenso wie ein gichtischer Steinsetzer. Handeln heißt Leben, ohne Bewegung und Uebung kein langes Leben. Franklin sagte: „Der physische Müßiggang ist gleich dem Rost". Die Verdauungsschwäche, die Stuhlverstopfung, die Fettsucht, die Zuckerharnruhr, die Gicht, die Blutstauungen im Darm, die Hämorrhoiden, die Gallen- und Blasensteine, die Albuminurie, diese Zustände alle, und jeder für sich, sind das Schwert des Damocles des untätigen Menschen.

Am günstigsten ist die Bewegung im nüchternen Zustande, oder eine Stunde nach einer Mahlzeit. Für Arthritische und Lymphatische, für Gichtische und für Diabetiker, sind der Spaziergang, der Marsch, die Jagd, nötige und nützliche Bewegungen, unter der Bedingung aber einer genügend langen Zeit, nämlich wenigstens vier Stunden täglich, in abgeteilten Abständen von je 2 Stunden. Wenn eine zu ausgesprochene Fettsucht, diese Art der Uebung zu beschwerlich macht, dann wird man zu einem entsprechend federnden Wagen seine Zuflucht nehmen, welchen man aber von Zeit zu Zeit verlassen wird, um ein wenig zu gehen, und so, nach und nach, die Bewegung des Gehens zu ermöglichen. In der Tat, wenn diese Bewegung nutzbringend und frei von Uebelständen sein soll, dann ist es notwendig stufenweise sich an dieselbe zu gewöhnen und das bis zum Automatismus.

Dasselbe gilt von der Gymnastik. Diese stärkere und mächtigere Uebung soll zuerst eine passive (schwedisches System: Mecano-Therapie) sein, um die Muskeln methodisch und stufenweise an dieselbe zu gewöhnen und für dieselbe zu befähigen. Gut geleitet und ausgeführt ist die Gymnastik sehr geeignet zur Resorption der Fettzellen und hat eine ausgesprochene antispasmodige Gewalt die den Muskeln und dem Blut es möglich macht die Oberherrschaft zu gewinnen über die zu besiegenden Nerven: Sanguis moderator nervorum = das Blut ist der Leiter der Nerven.

Eine gemischte Uebung, d. h. eine ebensowohl starke wie leichte, ebenso aktive wie pas-

sive, bietet uns das Reiten. Diese Uebung regt ganz besonders den abdominalen Kreislauf an; in Folge der vom Pferde mitgeteilten Erschütterungen bekämpft das Reiten die Verdauungs- und die Stuhlträgheit. — Das Schwimmen begünstigt die Ausscheidung der Hautsekrete und wird dadurch zum Sicherheitsventil unserer Maschine. Durch diesen mächtigen Ableitungsweg kann das Schwimmen den Körper von allen diathesischen Toxinen befreien, welche die Aerzte der Humoral-Pathologie die heterogenen Schärfen des Blutes nannten und deren Zurückhaltung im Blute zur Ursache wird, von Blutzersetzungen, von Herpotismus und von Rheumatismus. Die Fechtkunst, welche einer energischen Muskelkraft bedarf und auch entwickelt, ist gut für solche Kranke die sich noch im Besitze der Integrität ihrer vitalen Widerstandskraft befinden. Täglich sehen wir wie an Zuckerharnruhr, an Gicht, an Steinbildungen, an der Leber Leidende den Fechtsal mit großem Vorteil für ihre Gesundheit benützen. Die Arbeit der Bauchmuskeln, welche das Radfahren erfordert, entspricht einer automatischen Leibmassage. Diese Massage begünstigt die Resorption des im Leibe aufgehäuften Fettes, den Blutkreislauf in der Leber und im Pfortadersystem, vermeidet die Bildung von Gallensteinen, oder ermöglicht deren Ausscheidung aus dem Körper und heilt die Hämorrhoiden,

Wenn in Folge positiver Gründe die Uebung im Freien nicht möglich ist, dann kann das Billardspiel eine Art leichte und milde Gymnastik bieten, welche in einer gleichzeitigen und annähernd auch gleichartigen Weise, sämmtliche Muskeln unseres Organismus in Tätigkeit setzt. Bei gewissen Fettsüchtigen und bei Diabetikern, kann das Billard in kaum merklicher Weise, nach und nach, die Muskel- und die ganze Körperkraft so weit erhöhen, daß sie mit der Zeit zu größerer Tätigkeit, zu kräftigeren Uebungen und körperlichen Anstrengungen befähigt wird. Bei Hypochondern kann das Billardspiel auch den Trübsinn verscheuchen und eine heitere Stimmung herbeiführen, was auch in hygienischer Hinsicht von großer und wohltätiger Wirkung ist.

Endlich werden die an trägem Stoffwechsel und deshalb auch an mangelhafter Ernährung Leidenden in der Hydrotherapie, in der Massage, in Einreibungen, usw., passive Mittel des organischen Verbrennungsprozesses finden, welche sehr dazu beitragen können den Blutkreislauf und den zum normalen Gleichgewicht der Gesundheit nötigen molekulären Austausch finden, Die Ausgabe befördert die Einnahme, das ist für unsere körperliche Oekonomie, der wahre Stein der Weisen.

Suppen als winterliches Heiz- und Nährmittel.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten)

Dem Rauchswölklein ob dem Kamin
Wird fröhlich zugejodelt,
Es kündet: In der Küche drin
Die „Mittagssuppe“ brodelt. (Scheffel.)

Die Suppe bildet das Präludium der Tischsymphonie, wie die Mehlspeise das Finale. Schon Jahrtausende hindurch hat sie ihren Ehrenplatz behauptet, denn bereits in grauer Vorzeit war die „schwarze Suppe“ der Spartauer berühmt. Allerdings gilt auch von der Suppe wie von allem andern: allzuviel ist ungesund! Führt man eine größere Menge zu Anfang des Mittagsmahles dem leeren hungernden Magen zu, so wird der Magensaft