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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 10

Artikel: Passive Bewegung als Heilfaktor

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037835

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: 16.07.2025

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. 10. 30. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Oktober 1920.

Inhalt: Passive Bewegung als Heilfaktor. — Nachahmenswertes aus Schweden. — Der Bund junger Staufacherinnen. — Sollen wir körperlich Minderwärtigen, insbesondere Lungengefährdeten, die Ehe verbieten? — Jugendgerichte. — Korresondenzen und Heilungen: Danksagungen.

Passive Bewegung als Heilfaktor.

Von H. Ch.

Zu den Anwendungsformen der natürlichen Heilweise, gehört außer Licht, Luft, Wasser, Diät und Ruhe auch die Bewegung. Die Anwendung dieses Mittels zur Heilung von Krankheiten verschiedener Art ist fast so alt wie das Menschengeschlecht; sie beruht auf dem instinktiven Selbsterhaltungsbetrieb der Geschöpfe. Diesem Instinkt zufolge haben die alten Völker die Bewegung als Heilfaktor benützt, und wir Nachkommen längst versunkener Geschlechter haben neuerdings die Bewegung in diesem Sinne als Heilfaktor ausgebaut.

Wissenschaftlich betrachtet läßt sich die Bewegung als Heilmittel verschiedentlich anwenden. Im Grunde genommen zerfällt sie in zwei Arten; die aktive Bewegung und die passive. Für diejenigen Personen die in Krankheitsfällen noch gut auf den Beinen sind, deren Körper noch nicht allzu sehr geschwächt ist, empfiehlt sich unbedingt die aktive Bewegung, wie sie die alten als „Gymnastik" überliefert haben. Hierunter ist nicht nur das Bewegen des Körpers bei turnerischen Uebungen zu verstehen, sondern jede Bewegung, die auf Aktivität, das heißt auf Selbstbetätigung beruht.

Am wichtigsten ist hier die speziell auf die Beseitigung körperlicher Leiden gerichtete Heilgymnastik. Die verschiedenen Formen dieser Heilgymnastik beruhen alle mehr oder weniger auf der aktiven Bewegung. Dort wo eine solche sich durch Schwächezustände verbietet, oder sonstige Verhältnisse dieselbe nicht als anwendbar erscheinen lassen, da muß die passive Bewegung an ihre Stelle treten. Darunter versteht man zunächst solche, welche vom Arzt ohne Willen und Zutun des Patienten an diesem vorgenommen wird. Wir haben hier, je nach dem Sitze des Leidens, die verschiedensten Uebungen, wie Strecken und Beugen, Auswärts- und Einwärtsrollen usw. Die Stärke der Bewegungen kann sehr verschieden sein. In der Regel beginnt man mit leichteren, um nicht zu große Schmerzen zu verursachen, und geht allmählich zu rascheren und energischeren über, wenn eine Gewöhnung eingetreten ist.

Außer diesen, durch eine fremde Person ausgeführten passiven Bewegungen an unserem Körper gibt es aber auch noch solche, welche

ohne direkte Eingriffe stattfinden können. So gut wie wir uns draußen im Freien aktive Bewegungen verschaffen können, ist auch die Möglichkeit vorhanden, daß wir uns bewegen lassen, das heißt uns irgend einem Bewegungsmittel anvertrauen. Am angenehmsten und heilsamsten ist es denn auch für hilflose Kranke, wenn sie nicht nur die frische Luft untätig genießen, sondern sich in derselben „bewegen" lassen. Dies kann selbst bei den schwächsten Kranken mit dem größten Erfolg angewendet werden. Man läßt dieselben in einer Sänfte oder in einem Tragsessel in milder Luft bei Sonnenschein spazieren tragen. Auf sehr sanfte Weise geschieht die passive Bewegung auch bei ruhigem Wasser in einem Kahn, auf welchem man, wenn das Wetter günstig ist, kleine Fahrten unternimmt. Für kräftigere Patienten dient das Ausfahren in einem Wagen oder auf einem Segelschiff. Stärkere Erschütterungen lassen sich in einem gewöhnlichen Bauernwagen auf holperigem Landwege erzielen, ein Mittel, welches seinerzeit Prießnitz auf dem Gräfenberge vielfach angewendet hat.

Aber auch ohne Kahn, Kutsch- oder Bauernwagen kann man dem schwächsten Kranken wohltätige Bewegung machen. Hierzu eignet sich der Schauckelstuhl und die Hängematte. Letztere, deren Erfindung von Asklepiades herstammen soll, beruhigt und fördert den Schlaf. Um dieses unschuldige Mittel auch im Zimmer anwenden zu können, müßte man es freilich machen wie die Gauchos in den südamerikanischen Steppen, die in ihren Blockhäusern an der Decke des Gemachs Stricke befestigen, an welchen der betreffende Schaukelapparat hängt. Besser ist allerdings die im Freien zwischen schattigen Bäumen ausgespannte Hängematte. Außerdem hat man noch die Apparate für schwedische Heilgymnastik, durch welche die verschiedensten Arten passiver Bewegung ermöglicht werden.

Alle die hier erwähnten Arten der passiven Bewegung, namentlich in frischer Luft vorgenommen, sind nicht nur vortrefflich, um die Nerven zu beruhigen beziehungsweise Schlaf zu erzeugen. Sie sind auch gewichtige Hilfsheilmittel in den verschiedensten Krankheitsfällen, ausgenommen dort, wo es sich um direkte Verletzungen gewisser Körperteile handelt, bei Wunden, Entzündungen und dergleichen. Dagegen darf man behaupten, daß es bei rheumatischen Schmerzen und auch bei Gicht kaum etwas Besseres gibt als die passive Bewegung in frischer Luft. Besonders gute Erfolge hat sie auch bei Abmagerung, Schwindsucht, Wassersucht, Epilepsie und Geisteskrankheiten. Bei Magenleiden, Darmleiden und Diarrhöe wendet man die leichten, sanfteren passiven Bewegungen an, während bei Verstopfung die verschiedenen Arten derselben in verstärkter Form oft äußerst wirksam sind. Freilich ist auch hier betreffs Umfang und Dauer in jedem Fall sachverständiger Rat einzuholen.

Unersetzlich sind die passiven Bewegungen für Rekonvaleszenten, welche aktive Bewegungen noch nicht ausführen können, als Uebergang zu letzteren. In den Lungenheilstätten hat man zum Beispiel an den Betten der Genesenden große Bälle von etwa einem halben Meter Durchmesser aufgehängt. Die Bälle sind mit Luft gefüllt und dienen dazu, als Uebergang von der passiven zur aktiven Bewegung eine Vermittlung zu schaffen. Die Rekonvaleszenten steigen aus den Betten oder neigen sich aus denselben, üben an dem Ball durch Stoßen ihre Kräfte, und der Ball antwortet durch den Rückstoß. Als Regel muß gelten, daß solche anregende Bewegungen für Genesende und Kranke stets mit Rücksicht auf den Kräftezustand ausgeführt werden; ebenso sollen sie nicht unmittelbar nach dem Essen, sondern vorher stattfinden. Außer Rekonvaleszenten sind

derartige Bewegungen namentlich aber auch nervösen und geschwächten Personen zu empfehlen. Mögen die Vorrichtungen für die passive Bewegung in einem Kahn, einem Kutschwagen, der Schaukel oder in sonstigen künstlichen Apparaten für Vibrationstherapie bestehen, immer wird dieselbe, individuell angewendet, als Heilfaktor wirken. (Kneipp-Blätter.)

Nachahmenswertes aus Schweden.

Von Oberlehrer Sugg, in München.

In Stockholm fand ich in einer Volksschule ein an der Wand hängendes Plakat mit einer gedruckten Warnung vor dem Branntweingenuß und dessen Folgen. Dieselbe lautet in deutscher Uebersetzung folgendermaßen:

Warnung vor Branntweingenuß und Trunkenheit. Branntwein und andere berauschende Getränke sind der Menschheit gefährlichste Feinde.

1. Der Rausch erniedrigt den Menschen zu einem unvernünftigen Tiere; der Mensch, wenn er berauscht ist, ist mehr oder weniger seines Verstandes und seiner Besinnung beraubt, begeht im Rausche strafbare und abscheuliche Handlungen wie Mord, Totschlag, Raub, Brandstiftung, Diebstahl usw. Von größeren oder geringeren Gesetzesübertretungen, welche bei den gerichtlichen Behörden abgeurteilt werden, sind die meisten im berauschten Zustande begangen worden; der Rausch mildert nicht die Strafe.

2. In sämtlichen Gesellschaftsklassen wird keiner so oft von einer gewaltsamen Todesart getroffen wie Trunkenbolde. In berauschtem Zustande ist der Tod durch Schlägereien, Ertrinken, Ueberfahren, Erfrieren usw. häufig vorkommend. Selbstmörder gehören in der Mehrzahl der Trinkerklasse an; zufällige Krankheiten und Schäden, die für den Enthaltsamen zum großen Teil glücklich ablaufen, nehmen bei denjenigen, die den berauschenden Getränken ergeben sind, oft einen tödlichen Ausgang.

3. Früher oder später wird die körperliche Gesundheit der Trinker geschwächt, und ihre Arbeitskraft vermindert sich. Je öfter der Rausch sich wiederholt, desto zeitiger treten Erscheinungen auf, die zum Vergiftungszustande gehören, wie allgemeine Schwäche, Zittern, Lähmung, Fallsucht usw., alle zu einem frühzeitigen Tode führend.

4. Bei fortgesetztem Säuferleben werden die Seelenkräfte sämtlich schwächer, die Lust zur Arbeit und Beschäftigung nimmt ab, das Denkvermögen wird schlapper, ebenso der Wille schwach, zuletzt ist der Trinker auch in nicht trunkenem Zustande nicht mehr fähig, sich selbst zu bestimmen; er wird oft ein willenloses Werkzeug für seine Umgebung.

5. Der Verstand wird gestört; Gemütskrankheit tritt teils als Delirium auf — ein grauenerregender, wahnsinniger Zustand, wobei die Trinker sich einbilden, sie seien von einer höllisch lärmenden Gesellschaft umgeben — teils unter anderen Formen von Verrücktheit, die größtenteils zum Einsperren ins Irrenhaus zwingen.

6. Der Trinker wird gleichgültig gegen Religion und Gottesfurcht, nicht selten Verrächter und Lästerer Gottes.

7. Die Säuferei führt zu Armut und Elend; der Arbeitsverdienst wird auf den Schanktisch gelegt; Gattin und Kinder bekommen Hunger, frieren und gehen in Lumpen gehüllt. Das Ende ist gewöhnlich das Armenhaus, der Bettelstab; der Trinker selbst fällt der allgemeinen Verachtung anheim.