

Fahren oder Gehen? : Eine moderne gesundheitliche Betrachtung

Autor(en): **Schmidt, Hans Walter**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **2 (1930-1931)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968500>

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.

FAHREN ODER GEHEN?

Eine moderne gesundheitliche Betrachtung.
Von Dr. phil. Hans Walter Schmidt.

Die gute, alte Zeit! Man lächelt heute über sie. Wie war doch damals alles noch so primitiv, so in den Kinderschuhen steckend, und wie stehen wir dagegen heutzutage da, ein zivilisiertes Kulturvolk auf der Höhe der Technik! — Wenn man aber tiefer sondiert, regt sich da nicht in manchem Menschenherzen ein anderes Gefühl, eine tiefinnerliche Sympathie mit dem, was wir gute, alte Zeit nennen? War damals nicht alles ein Abbild der Ruhe, des Friedens, ein Geniessen des Lebens, ein angenehmes Paaren von Arbeitsleistung und friedlichem, häuslichem Leben? Kann man das heute im Zeitalter des Telephons, der Schreibmaschine, der Eisenbahn, der Luftschiffahrt, des radiotechnischen Nachrichtendienstes auch sagen? Die Kultur, welche die Menschen immer weiter ausgebaut haben — vielleicht in Bahnen, die nicht hätten beschritten werden sollen —, hat uns viel Schönes und Gutes beschert. Sie hat aber auch unser Leben kompliziert, unser Handeln beeinflusst, sie gebietet uns mit unwiderstehlicher Willenskraft rascher und immer rascher noch zu arbeiten. Konkurrenz! Das ist der grausame Aufschrei eines Geschlechtes, das nicht früh genug ans Ziel zu kommen wähnt, in dem einer den anderen an Schnelligkeit überbieten möchte, ja übertreffen muss, will er im Wirtschaftsleben nicht elend Schiffbruch leiden und zugrundegehen. Schnelligkeit des Arbeitens ist das Gebot der Stunde, also auch Schnelligkeit der Bewegung. Das bedeutet aber nichts anderes, als freie Bahn der Maschine! Das wäre ja alles gut und schön, doch muss man auch die Kehrseite der Medaille betrachten. Denn da steht mit dem Blut und der Lebenskraft des Volkes eingemeisselt: Unterdrückung der menschlichen Natur! Ein schreckliches Mene-Tekel für alle die, die noch wissen, dass sie als Menschen ein Stück Natur sind, und dass sie trotz aller Maschinen und Technik der Neuzeit doch nicht dem Schicksal entgehen können, ihrer Natur den nötigen Tribut zu zollen, wenn sie ihn heischend fordert, und ihr Leben mit dem Tode zu beenden.

Wenn wir die Entwicklung unserer Verkehrstechnik ins Auge fassen, besonders derjenigen, die dem Menschen die eigene Fortbewegung ermöglicht, dann müssen wir staunen, wie die Schnelligkeit in diesem Punkte angewachsen ist. Wenn wir die Fortbewegung der Menschen in der alten, guten Zeit betrachten, so geschah diese mit der eigenen Kraft des Körpers durch das Wandern zu Fuss. «Weitere» Reisen unternahm man mit der Postkutsche, und wer sich einen eigenen Wagen leisten konnte, war ein vornehmer

Je mehr sich das Herz an den natürlichen Schönheiten des Lebens zu freuen vermag, um desto weniger verlangt der Körper nach unnatürlichen Genüssen.

Herr. Dann kam das Unerhörte, die Bahn auf eisernen Schienen, ein fundamentaler Fortschritt auf dem Gebiete der Geschwindigkeit im Verkehr. Statt des Segelbootes durchfurchten schnelle Dampfer die Wogen des Meeres. Zuerst durch Pferde gezogene Wagen auf Schienen, dann Dampfbahnen und elektrische Wagen wickelten in den Städten den Verkehr schneller ab. Und jetzt durchsauen mit surrenden Propellern Flugzeuge und Zeppeline die Luft. Und schon wieder regt sich das Trachten nach mehr durch die Versuche mit dem Raketenwagen.

Ist das alles nicht ein Fortschritt der Technik? Unumwunden muss man es anerkennen. Aber fordert diese Technik von der menschlichen Natur nicht ihren Tribut? Zeigt uns nicht der Versuch mit der schnellsten Bewegungsart durch Raketenbatterie, dass die menschliche Natur dadurch unterdrückt, die Gesundheit geschädigt wird? Ist das nicht für uns, die wir das Leben ernst und von der gesundheitlichen Seite betrachten, ein Mahnruf, nachzuprüfen, ob diese Geschwindigkeit der Fortbewegung für unseren menschlichen Organismus zuträglich erscheint oder nicht?

Ist das nicht ein gewaltiger Fortschritt? Ohne Zweifel! So müssen wir antworten, wenn wir die Technik der Bewegungsschnelligkeit in unserem Zeitalter bewerten. Dieses Urteil bewegt sich jedoch nur an der Oberfläche, es dringt zu wenig tief in den Wesenskern der menschlichen Natur ein. Wir dürfen uns nicht allein fragen: Haben wir einen Schnelligkeitsrekord erreicht, der ans Fabelhafte grenzt?, sondern wir müssen uns fragen: Was geben wir für die Erhaltung dieses Schnelligkeitsrekords? Diese Frage ist durchaus nicht so leicht und so rasch zu beantworten, sondern nur ein ernste Nachprüfung kann uns darüber die Augen öffnen.

Wenn wir Fahren als Bewegungsform charakterisieren wollen, dann können wir kurz sagen, dass Fahren nichts anderes bedeutet, als ein Bewegtwerden des Menschen mit gesteigerter Schnelligkeit durch eine Maschine unter Lahmlegung derjenigen Gliedmassen, die die Natur uns zur Fortbewegung geschenkt.

Eine Maschine bewerkstelligt unsere Vorwärtsbewegung, und zwar eine Maschine, die das Schnelligkeitsmass in der Zeiteinheit immer mehr zu steigern sich bemüht, also eine Schnelligkeit hervorruft, die grösser ist als der schnellste Lauf eines Menschen, also als die rascheste natürliche Fortbewegung des menschlichen Organismus. Das bedeutet bereits eine Unnatur, ein Anbieten von unnatürlichen Faktoren dem menschlichen Nervensystem, dem menschlichen Organismus gegenüber. Gewiss, wir können diese Anstrengung bis zu einem gewissen Grade «vertragen», und darauf trainieren, uns anpassen. Wir erkennen aber deutlich aus dem

Setz' deinen Fuss auf ellenhohe Socken,
Umgib dein Haupt mit Millionen Locken,
Du bleibst doch immer, der du bist. (Goethe.)

Versuche mit dem Raketenwagen, dass dies der Natur nicht entspricht, und dass diese bei Überlastung ihre Entscheidung in einem unüberbrückbaren «Bis hierher und nicht weiter» trifft. Wenn wir weiter die Unterschiede zwischen der natürlichen Fortbewegung des Menschen auf seinen Füßen mit der Fortbewegung durch die Maschine vergleichen, dann fällt es uns auf, dass die Bewegungstechnik stets mit Geräuschen verbunden ist. Das Surren der Motore, das Rotieren der Propeller, das Rufen der Dampfmaschine, das schnurrende Rollen der Räder auf Eisenschienen, das alles sind Geräusche moderner Fortbewegung, die bei der natürlichen Fortbewegung nicht in Erscheinung treten. Mag man lächelnd feststellen, dass doch der Mensch von heute sich diesen Geräuschen nervös akklimatisiert hätte, so zeigt uns doch die Natur des menschlichen Körpers etwas anderes, denn ein gut Teil der Anstrengung z. B. einer Eisenbahnfahrt ist auf die Nerven- spannung durch Geräusche zurückzuführen. Doch damit noch nicht genug. Was ist es doch für ein gewaltiger Unterschied zwischen den Erschütterungen paralysierenden, federnden Gange eines Menschen und dem Anrucken und Stossen beim Fahren mit der Maschine, selbst bei den modernsten D-Zugswagen und bei dem bestfedernden Automobil. Vielleicht als Grenzfall ist hier das Motorrad, besonders bei schlechten Strassenverhältnissen, zu nennen. Überall, aber besonders im letztgenannten technischen Falle wirken Stösse und Rucke höchst gesundheitsschädlich auf die Nerven und mechanisch auch auf die Organe des Körpers ein, zum Beispiel auf das Rückenmark, vor allem bei jugendlichen Personen. Je schneller diese Bewegung ist, desto krasser wirken sich die schneller aufeinanderfolgenden Stösse aus. Dies sind sozusagen die positiv beweisbaren Schäden des Fahrens. Wir dürfen aber auch die negativen Schäden nicht vergessen. Um gleich auf das Ganze loszusteuern: Fahren hemmt die Bewegungsfähigkeit des Menschen. Das Natürliche ist, dass bei der Bewegung der Mensch mit den Füßen, mit der Beinmuskulatur, ja fast mit der Gesamtmuskulatur des Körpers arbeitet. Beim Fahren ist dies nicht oder nur in einseitigem Masse (beim Radfahren) der Fall. Träge Ruhe, die ja in einem gewissen Masse notwendig ist, um die Kraft zum Arbeiten wieder zu regenerieren, wirkt jedoch, wenn sie zu lange ausgedehnt und nicht durch körperliche Anstrengung abgelöst wird, hemmend auf den Stoffwechsel ein. Und das ist eine der grössten Schädigungen der menschlichen Natur gegenüber. Wenn wir im Zeitalter der Maschine den menschlichen Körper auch einmal mit einer Maschine vergleichen, so verstehen wir noch besser, dass die Maschine nicht mehr richtig arbeitet, wenn sie nicht imstande ist, in der nötigen Quantität und in bestausnützendster Weise ihr verabreichte Nahrungsbetriebsstoffe zu ver-

Die gesellschaftlichen Schranken sind die treuesten Wächter
der Engherzigkeit.

brennen, zu zersetzen und weiter zu leiten. — Das Trägheitsmoment ist eine physikalisch beweisbare Tatsache. Sie wird auch erhärtet durch den Organismus des Menschen, der sich an das Fahren gewöhnt und sich des Gehens gänzlich entwöhnt. Die Bequemlichkeit lässt den moralischen Entschluss immer schwerer werden, auch einmal die Füße, seine natürlichen Kräfte zum Gehen, anzustrengen.

Und dennoch darf der Mensch ja nicht vergessen, was das Gehen für ihn bedeutet. Heute im Zeitalter des Sports, sollte man das umso leichter verstehen. Alles in allem gesagt, ist das Gehen «die natürliche» Bewegungsform, also auch die Bewegungsform, die die Natur in uns nicht etwa verbraucht, sondern stärkt und arbeitstüchtiger ausgestaltet. Wer fühlt sich wohler: der Mensch, der frisch und frei und froh und fromm nach guter Turnerart am Abend eines Sonntagsnachmittags von seiner Wanderung durch Gottes freundliche Natur zurückkehrt, oder der, der abgespannt im Kraftwagen vor der Türe seines Hauses hält, nachdem er stundenlang mit grösster Schnelligkeit die Welt durchstürmt und in hastender Reihenfolge Eindrücke von aussen aufgenommen hat? Zuerst merkt der Fussgänger die gesundheitsfördernde Kraft des Gehens am Nervensystem. Die Bewegung und die Arbeitsleistung des Gehens regt auch die Nerven an, aber in angenehmer Weise, damit sie richtig arbeiten, ihre Substanz verzehren, aber im selben Augenblick stärker wieder bilden (Stoffwechsel). Wie wohltuend empfinden die Muskeln der Füße, der Schenkel, ja fast alle Muskeln des menschlichen Körpers die Übung des Gehens? Sie leisten Arbeit, denn zur Arbeitsleistung sind sie geschaffen, aber nicht Arbeit, die über die Grenzen ihrer Kraftentfaltung geht. Auch sie geben Kraft ab, aber regenerieren sie in noch höherem Masse, sofern die nötige Nahrung dem Körper verabreicht wird. Gehen fordert aber auch die Organe des menschlichen Körpers auf, richtig zu arbeiten. Die Atmung der Lungen wird angeregt, dass auch in die tiefsten Tiefen dieser Luftbehälter Sauerstoff von aussen zuströmen kann, damit das Blut gespeist werde. Das Herz wird zu kraftvoller Tätigkeit angeregt, seine Muskulatur wird sich kräftigen, seine Konstitution gestärkt, seine Arbeitskraft erhöht. Und Leber und Niere und Milz und alle Organe, die Sekretionsdrüsen die Lymphdrüsen, alles am menschlichen Körper wird zur Arbeitsleistung angeregt. Und der Endeffekt ist folgender: Appetit stellt sich ein, das Essen schmeckt, es wird richtig ausnützend verdaut, die dazu verwendbaren Nährstoffe werden in Blut überführt, das Blut durchströmt, von der kraftvoll arbeitenden Lunge mit Sauerstoff versehen, durch die willig arbeitende Pumpe des Herzens in die gesunden Adern und speist alle die Millionen von Zellen, aus denen der

Kindlicher Frohsinn herrscht nur da, wo Natürlichkeit und Offenheit
zu Hause sind.

menschliche Körper und seine Organe bestehen, mit Baustoffen, die sie erhalten und stärken. Wandern, Gehen zu Fuss, hebt den Stoffwechsel. Und im Gegensatz zu der moralischen Bequemlichkeit dessen, der das Fahren sich angewöhnt, regt das Gehen den Geist, den Willen des Menschen an, immer wieder zu gehen, um die Segnungen des Gehens einzuheimsen. Die Moral leidet nicht unter dem Hang zur Bequemlichkeit, vielmehr wird sie erfrischt durch das Bewusstsein segensreichen Arbeitens. Und wer kennt nicht den innigen Zusammenhang zwischen Psyche, Geist und Körper, die sich gegenseitig unterstützen, gesund zu bleiben? Gehen ist demnach für den Menschen ein Born der Naturkraft in ihm selbst.

Wer nicht mit Blindheit geschlagen ist, der muss daraus erkennen, dass trotz aller wirtschaftlichen Not, die ihm Schnelligkeit der Bewegung zur Pflicht macht, die Urkraft alles Schaffens in ihm, die Natur ihm heischend zuruft: Gehe! Gehe, wann du es nur immer ermöglichen kannst!

ENTSPANNUNG.

Anny Weber, Minden.

Unsere Zeit fordert viel von uns. Wer heute im Kampf ums Dasein bestehen und den Anforderungen unseres Jahrhunderts gerecht werden will, der muss seine Nerven schonen, will er nicht allzubald zermürbt und müde vom Kampf zurücktreten in vorzeitigem Alter. Besonders die fest in den Beruf eingespannte Frau bedarf einer bewussten und intensiven Ausnutzung ihrer knappen Pausen, will sie allzeit frisch und froh am Werk bleiben.

Da heisst es vor allem, sich eine ausreichende Nachtruhe zu gönnen, wenn möglich auch einen kurzen Mittagsschlaf. — Doch beides reicht nicht aus, um den Menschen dann auf 4—6 Vormittags- und ebensoviele Nachmittagsstunden ununterbrochen spannkraftig zu erhalten. Es bedarf auch mitten im Dienst hin und wieder einer kurzen «Entspannung», die eine schier wunder-tätige Wirkung hat, wenn man das Wort ganz wörtlich nimmt.

Es gibt zahllose Menschen, die den Sinn des Wortes «Entspannung» nicht kennen, geschweige denn, ihn an sich je erlebt haben. Im rhythmischen Gymnastik-Unterricht gibt es allerlei «Entspannungsübungen», aber dass eine bewusste Körperentspannung mitten im Schaffen des Tages unendlich krafterneuernd, erholend sein kann, wissen selbst manche eifrigen Turner nicht, die auf Kommando ihre Entspannungsübungen in der Turnstunde mustergültig erledigen.

Der Sinn des Wortes ist ganz negativ. Man könnte ihn mit Fallenlassen, Sichloslassen, Schlafen im Wachen deuten. Kein

Wie der Hungernde den Hungernden speist, so kennt der Bedrückte
Mitleid gegen den Bedrückten.