Die ideale Sommerfrische "Zum Erholungsbad"

Autor(en): **Thränhart**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **20 (1910)**

Heft 7

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038113

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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. 7. **20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.** **Juli 1910.**

Inhalt: Die ideale Sommerfrische „Zum Erholungsbad". — Der Bankerott der Serumbehandlung. — Das Zellerhaus in Berlin. — Was einem Magen zugemutet wird. — Korrespondenzen und Heilungen: Blinddarmentzündung; Schlaganfall mit linkseitiger Lähmung; Kopfnervenschmerzen, Nervenschwäche; Muskel- und Gelenkrheumatismus; Sexualneurasthenie; Magenkatarrh, Herzschwäche, Asthma, Blasenkatarrh.

Die ideale Sommerfrische „Zum Erholungsbad".

Von Dr. **Thränhart.**

(Nachdruck verboten.)

Wohin in den Sommerferien? Wie nutzt man am vorteilhaftesten die Urlaubszeit zur Erholung von Geist und Körper aus? Wer wirklich leidend ist, muß natürlich den Arzt um Rat fragen. Wer aber nicht direkt krank, sondern abgespannt oder nervös, mißmutig oder arbeitsüberdrüssig ist durch des Winterlebens vielerlei Schädlichkeiten, der gehe nach der idealen Sommerfrische „Zum Erholungsbad!"

Wo liegt diese? Für die bis zur Nervosität abgehetzten Leute, welche durch geschäftliche und gesellschaftliche Verpflichtungen im Winter sich aufgerieben haben, liegt sie dort in jener einsamen Waldidylle, in diesem Bauernhaus oder in jener Försterei, wo Ruhe und Natur, sowie die himmlische Langeweile die heftig vibrierenden, krampfhaft zuckenden Nerven wieder beruhigen.

Alle Personen aber mit sitzender Lebensweise, wie Bureaubeamte, Schriftsteller, Lehrer, führt unfehlbar der Wanderstab ins „Erholungsbad"; sie brauchen nur ihm zu folgen über Berg und Tal, durch Wälder und Wiesen, zwei, drei Wochen lang: jugendkräftig, gesundheitsfreudig kehren sie zurück und rühmen den ungeahnten Heilwert dieses Bades.

Für die Schwächlichen und Mageren wieder, für die Genesenden und Rekonvaleszenten befindet sich das „Erholungsbad" in jenem Walddorfe, wo es Milch, Butter und Honig, gut und unverfälscht, in Hülle und Fülle gibt; wo man in der Hängematte eine traulich-beschauliche Liegekur nebst Mastkur durchführen kann.

So muß jeder durch hygienisches Überlegen sein Erholungsbad sich selbst suchen. Während für den Einen Wanderungen und körperliche Übungen durchaus nötig sind, bedarf der Andere viel Schlaf und noch mehr Ruhe. Wahre Erholung und Kräftigung bietet nur eine dem Berufe entgegengesetzte Lebensweise.

Ganz falsch verfahren viele Großstadtbewohner, welche nach dem unruhigen Winterleben mit seinem rastlosen Wechsel von Berufsaufregungen und Vergnügungsstrapazen

nun „zur Erholung“ in ein Luxusbad gehen, wo wieder Diners, Soupers, Konzerte, Theater, Wohltätigkeits-Aufführungen die Hauptrolle spielen. Nicht Modebad, nicht Weltsommerfrische, sondern ein einsames Wald- oder Gebirgsdorf ist für sie der allein zuträgliche Kurort. Gibts dort auch keine Heilsäfte und Mineralbrunnen, so gibts doch Heilkräfte und Naturbrunnen. Dort sind sie frei von allen gesellschaftlichen und geschäftlichen Verpflichtungen; sind heraus aus Großstadttrubel und Alltagsarbeit. Langeweile und Nichtstun bilden hier auch Heilmittel. Doch muß dies Nerven-Beruhigungsleben vernünftig geregelt werden. Bei Spaziergängen selten Gesellschaft, namentlich keine lebhaften quecksilbernen Menschen mitnehmen; die geistige Erholung leidet entschieden unter dauernden animierten Gesprächen. Viel Freiluft und noch mehr Sonnenlicht in Gestalt von Liegekuren und Lichtbädern. Sonnenlicht ist das Notwendigste zum gesunden Leben: daher schuf am allerersten Tage Gott das Licht. Stets leichte bequeme Kleidung, kragenlos, westenlos, Touristenhemd, barhäuptig. Einfach kräftiges „bürgerliches“ Essen, Ruhe und Schlaf sind die drei Grundstoffe des Reparaturmaterials für die abgenutzte und aufgebrauchte Nervensubstanz.

Besonders notwendig ist solch ein Ruheleben für jene aufgeregten Leute, welche gar nicht fühlen oder zugeben wollen, daß sie nervös sind. Ohne Rast und Ruhe reisen sie in ihrer Ferienzeit von einer sehenswürdigen Stadt zur andern. Sie müssen unbedingt zur Gewerbeausstellung und zum deutschen Turnfest, zum großen Manöver und zum Verbandstag ihrer Berufsgenossen. „Hans Dampf in allen Gassen“. Das viele Sehen von stets Neuem ermüdet natürlich. Dazu das aufreibende Hasten und Jagen, der unruhige Aufenthalt am Tage in überfüllten Eisenbahnwagen, nachts in ungemütlichen Hotels. Was Wunder, wenn man am Ende des Urlaubs müder und abgehetzter ist als beim Beginn: „Gott sei Dank, daß man wieder daheim ist!“ Von der Erholungsreise muß man sich zu Hause erst wieder erholen. Und die Familie leidet unter dieser Ruhelosigkeit mit, wird mit nervös gemacht. Solche unruhige Geister sollten sich in einsame, idyllische Gegenden zurückziehen mit „furchtbar viel Natur“, in eine stille, von Wald oder Heide umgebene Bauernwirtschaft, wo sie auch keine Zuhörer haben für ihre unaufhörlichen Erzählungen. Das ist für ihren Geist und Körper die einzig richtige Erholungskur, ist heilsamer Balsam für ihre wunden Nerven.

Ganz anders wieder muß der Kurplan sich gestalten für Leute mit sitzender Lebensweise, zumal wenn sie etwas bequem und gemächlich werden. Die meisten Beschwerden kommen bei ihnen vom Unterleib. Die beim vielen Sitzen zusammengepreßten Organe und Adern daselbst führen in der Regel zu Verdauungsstörungen und Blutstockungen, deren weitere Folge ein ganzes Heer von Krankheiten bildet. Zunächst tritt das Gefühl von Fülle, Schwere, Druck im Magen und Darm ein, später Stuhlverstopfung. Die Blutstauungen bewirken dann oft Hämorrhoiden, Stockungen in Leber, Niere, Galle. Sind die Stubensitzer auch Feinschmecker und Vieltrinker, so werden sie bequem, schwerfällig; körperliche Bewegung setzt sie außer Atem; sie sterben vor der Zeit an Schlag-, Stickfluß oder an Arterienverkalkung. Die Sommerferien müssen sie nun dazu benutzen, die Unterleibsschädigungen zu beseitigen. Das geschieht durch Tiefatmen, Gymnastik und Wandern. Täglich viermal atme man im Freien einige Zeit hindurch langsam möglichst tief ein und aus; beim Ausatmen zieht man den Unterleib ein, beim

Einatmen weitet man ihn aus und hebt die Schultern hoch. Das ist Druckmassage auf den Unterleib, und die kräftig arbeitende Lunge wirkt dabei wie eine mächtige Saugpumpe, welche das in den Unterleibsorganen stauende Venenblut mit fortreißt in den raschströmenden Blutkreislauf. Früh um 5 Uhr aufgestanden! „Zeitig zu Bett und zeitig heraus", ist die erste Gesundheitsparole. Professor Dr. Reklam sagt: „Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten. Denn das wechselnde Erwachen und Wiedereinschlummern ist für das ganze Nervensystem lähmend, zermalmend, und in täuschender Ruhe kraftverschöpfend". Nie länger als höchstens acht Stunden schlafen. Gleich nach dem ersten Frühstück 2 bis 3 Stunden marschieren, womöglich auf Berge; in der Ebene in beschleunigtem Tempo, bergab auch mal „trapp, trapp". Dann sofort tüchtiges Frottieren (Reiben) der Haut und Waschung des ganzen Körpers. Nachmittags Luft- resp. Sonnenbad, welches man leichtbekleidet am Waldesrand liegend stundenlang genießen kann. Nach einem mehrstündigen Marsch wieder Frottieren und Ganzwaschung. Aber nie das regelmäßige Tiefatmen vergessen.

Alle diese Maßnahmen sind heilkräftige Gesundheitspillen, die unbedingt helfen werden und müssen. Am besten natürlich ist derjenige daran, welcher jene verschiedenen Heilpotenzen vereinigen kann in einer ununterbrochenen, wochenlangen Wanderung über Berg und Tal. Gerade für Stubensitzer ist es von großem Vorteil, mal hinauszukommen in täglich wechselnde Umgebung, immer wieder mit andern Menschen zusammenzutreffen, stets neue Eindrücke zu erhalten. Das erfrischt und verjüngt ganz merkwürdig!

Die Fettleibigen, welche nicht auf ein bestimmtes Bad eingeschworen sind, sollten ins Gebirge oder an die See gehen. Kühler Wind, kalte Waschungen und Bäder, auch Schwimmen, sind ihnen sehr zuträglich. Bergsteigen, wenn das Herz gesund ist, befördert wie jede körperliche Arbeit die Fettverbrennung bedeutend und bildet das wirksamste natürliche Schwitzbad. Öfter ein Luftbad (im Zimmer); schlafen kühl, ganz leicht bedeckt, stets bei offenem Fenster, höchstens acht Stunden, und niemals nachmittags. Die Nahrung bestehe hauptsächlich aus sehr viel Obst, Salat, Gemüse. Der schlimmste Fettbildner ist Bier. Der Fettleibige soll zum Durstlöschen stets eine saftige Frucht bei sich haben; während der Mahlzeit nie trinken.

Ganz anders die Mageren, Schwächlichen, Bleichsüchtigen, Rekonvaleszenten. Sie mögen sich in ein friedliches Fleckchen Natur zurückziehen, wo sie den größten Teil des Tages ungestört im Freien liegen können. Solche Freiluft-Liegebehandlung ist, systematisch angewendet, nach ärztlicher Erfahrung im höchsten Maße geeignet, den Appetit, den Ernährungszustand, den Schlaf, die Stimmung und das Aussehen bedeutend zu bessern. Nur morgens und abends langsam einen Spaziergang machen, von $^1/_2$ Stunde an allmählich steigernd, mit Ruhepausen unterwegs. Täglich abends ein warmes Bad oder warme Ganzwaschung. Schlafen bei verhängtem offenen Fenster. Essen und trinken, was sie mögen, namentlich Milch, Eier, Honig, Butter und frisches Obst. Immer hoffnungsfroh und gesundheitsfreudig: „Einem fröhlichen Herzen schmeckt alles wohl, was es isset." (Sirach 30, 27).

Jeder muß im Interesse seiner Gesundheit und Selbsterhaltung die in seinem Berufsleben angestrengten Organe während der Sommerferien schonen, dagegen die vorher untätigen nun tüchtig üben, weil sie sonst in

ihrer Leistungsfähigkeit verkümmern. Ausgleich schaffen, die Harmonie im Haushalt des Organismus aufrecht erhalten, das ist das Ziel, dem wir zustreben müssen. Dadurch machen wir den Körper zur gesunden Wohnstätte für den Geist, und den Geist zum vernünftigen Hausherrn des Körpers. In corpore sano mens sana. Dieses hohe Ziel mit wirklichem Erfolg zu erstreben, dazu ist besonders geeignet eine in der sommerlichen Urlaubszeit ohne jeden Selbstbetrug richtig gewählte hygienische Lebensweise.

Der Bankerott der Serumbehandlung.

Entnommen dem
„Tier- und Menschenfreund", Zeitschrift für Tierschutz.

Der Kliniker Bourget in Lausanne hielt auf dem ärztlichen Kongreß in Budapest einen Vortrag über die klinischen Resultate der Serumtherapie, der, mit einer vollen Verwerfung des Serums als Heilmittel endete. Jetzt liegen die ersten ausführlichen Berichte über den Vortrag vor, welche ein wahrhaft vernichtendes Urteil über diesen großen und folgenschweren Irrtum einer sogenannten Wissenschaft verzeichnen.

Bourget ist lediglich auf Grund seiner ärztlichen Erfahrung mit der Serumtherapie am Krankenbette, nach 15 jähriger ununterbrochener kritischer Beobachtung und Vergleichung, zu seinem Urteil gelangt. Er führt aus: Die bakteriologischen Laboratoriumsforscher haben mit ihren Bemühungen, gegen die Infektionskrankheiten spezifische Heilmittel zu erfinden, nur im Laboratorium, im Tierversuche Erfolg gehabt. Den Beweis, daß diese Mittel auch bei den menschlichen, epidemischen, nicht experimentell erzeugten Krankheiten wirksam sind, kann aber nur der erfahrene Kliniker nach mehrjähriger Anwendung und Beobachtung der Ergebnisse am Krankenbette erbringen. Die Trennung der Tätigkeit des Spezifika präparierenden Laboratoriumsforschers von derjenigen des Arztes, der sie beim Menschen anwendet, ist absolutes Erfordernis. Statt dessen sieht man aber leider allzuhäufig, daß der Bakteriologe, der ein spezifisches Serum für Meerschweinchen gefunden hat, gleichzeitig Richter sein will über dessen Wirkung bei Menschen. Sehr oft begnügt er sich mit einigen schnell geprüften Fällen, um zu behaupten, daß sein Spezifikum im Stande sei, beim Menschen die betreffende Infektionskrankheit zu beseitigen.

Bourget führte alljährlich Listen über die Einzelheiten im Verlauf der Krankheiten der mit und ohne Serum behandelten Kranken und ist zu den folgenden Ergebnissen gekommen: Keinerlei Einfluß der bakteriologischen Behandlung fand er bei Typhus, Lungenentzündung, Tuberkulose. Das Antistreptokokkenserum wirkte weder bei Scharlach, noch bei Wochenbettfieber, Ganz negativ war der Erfolg des vielgepriesenen Starrkrampfserums. „Auch der Umstand, daß die zuerst auf 20—30 ccm festgesetzte Dosis fortgesetzt bis auf 600 ja 1200 ccm erhöht wurde, beweist, daß wir ein spezifisches Tetanusserum nicht besitzen."

Diese Dosis des Diphtheritisserums wurde gleichfalls, was sehr verdächtig ist, nach und nach von 1000 bis auf 80000 Einheiten heraufgesetzt, obwohl die „beweisenden" Gaben nur 1000—2000 Einheiten betrugen! Die schützende Wirkung ist bestritten, auf die Nachkrankheiten wirkt es überhaupt nicht ein. Das alles muß das Vertrauen in die Wirksamkeit erschüttern. Von 693 Fällen echter Diphtherie,