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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 5

Rubrik: Aerztliche Gedankensplitter über den Sport

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: 10.07.2025

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

Frage kommt, welche ohne Schaden versucht werden kann. Er muß darüber stehen. Eine Heilmethode verurteilen, die er nicht kennt, das darf er nicht. Er soll nicht glauben, daß der Patient das nicht fühlt. Natürlich sind die Menschen auch als Patienten verschieden gescheit, aber ein Zug ist allen Kranken gemeinsam, eine vertiefte Empfindung!

Wie muß der vorsichtige Arzt sich in der Gewalt haben! Wie er geht, wie er auftritt, wie er sich bewegt, wie er spricht, was er spricht, wie er sich gegen den Kranken, wie gegen die Umstehenden benimmt — alles wird aufs genaueste beobachtet und festgestellt. Der Kranke fühlt ganz richtig, daß alles beim Menschen in gewisser Wechselbeziehung steht. Wie der Arzt auftritt — so behandelt er auch. Man kanns dem Kranken nicht verdenken, wenn er sich seinen Arzt vorher ansieht. Wenn er's doch mehr täte und nicht immer blos fragte, ob der Betreffende auch schon das neue Mittel anwendet, weils die Zeitung empfiehlt. Man sollte sich freuen, wenn der Kranke durch den Arzt gesund gemacht werden will, nicht durch Rezepttaschenbuch, nicht durch Bademeister! Viel ist's freilich, was vom Arzte verlangt wird. Aber wenn dieser richtig auftritt, dann kann er auch vom Patienten verlangen, daß er ihm vertraut, ihm nicht knechtisch anhängt, sondern sich von ihm bewußt und willig führen läßt, dann kann er auch verlangen, daß der Kranke Verleumdern sein Ohr verschließt, daß er ihn nicht der Fahrlässigkeit, ja der Tötung zeiht. Wo solche Worte nur fallen, da ist das ideale Verhältnis zwischen Arzt und Patient allerdings etwas sehr dunkel gefärbt. Mögen die Zwischenstufen noch so zahlreich sein — und das ist notwendig, da jeder seinen Arzt finden soll trotz der Verschiedenheit aller Menschen — sie sollen immer mehr dem Idealverhältnis zustreben. So wie die Menschen, so brauchen auch die Beziehungen zwischen Arzt und Patient sich durchaus nicht zu gleichen. Aber Arzt und Patient müssen ähnliche Lebensanschauungen haben und einem ähnlichen Lebensziel zustreben, durch das gegenseitige Vertrauen geeint. Nur dann kann das Kranksein seinen Zweck erfüllen; dieser ist das Gesundwerden.

So wie im Leben überhaupt der Geist sich im Körper betätigt, so hat auch das Kranksein nur dann einen höheren bleibenden Wert, wenn es überwunden sein will, wenn es die geistige Kraft hat, den Organismus zum Kampf anzuregen. Das soll der Mensch glauben, ja wissen! Nicht den Menschen zu quälen, sondern seine geistigen Eigenschaften zu fördern, dazu sind die Krankheiten da. Wer davon überzeugt ist, der kennt kein Klagen, der kennt nur Freudiges, kräftiges Ankämpfen gegen das Kranke, Hemmende. Da gibt's auch kein Anschuldigen anderer, Unschuldiger. Da weiß man, wo man anzupacken hat. Da ist Zufriedenheit, da ist Glück. Denn je tiefer der Mensch wurzelt, je höher er strebt, desto mehr findet er seinen Hauptberuf in der Entwickelung seiner Persönlichkeit, in der geistigen Veredelung seines Körpers, in einem gesunden Leben.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Aerztliche Gedankensplitter über den Sport.

Unter diesem Titel macht Dr. Stäger (Bern) in den „Schweizerischen Blättern für Gesundheitspflege" einige sehr treffende Bemerkungen, denen wir folgendes entnehmen.

Nicht alles — sagt Stäger — was unter dem Namen „Sport" geht, können wir als nutzbringend für die Gesundheit empfehlen.

Atemlose Velo-Rennen, prahlerische Gipfelstürmerei, halsbrecherische Akrobaten- und Seiltänzerkünste am Reck und Barren sind auf jeden Fall als gesundheitsschädlich zu verdammen.

Einseitige, übermäßige Ausbildung gewisser Muskelgruppen auf Kosten anderer Organe, Dehnung und Ausweitung des Herzens mit nachfolgender Vergrößerung (Hypertrophie) desselben, Blutstauungen bedenklichster Art und selbst Nieren-Entzündungen sind die unkorrigierbaren, unausbleiblichen Folgen eines falschen, oft gut gemeinten, aber ganz verkehrten Sports. Seht sie euch an, die renommiertesten Turner, die zur Zeit den Riesenschwung und den Salto mortale oder Todessprung, (Affensprung würde man ihn vielleicht mit Hinsicht auf das Menschenunwürdige daran besser bezeichnen), so und so vielmal hintereinander ausführten, seht sie euch an, die Gipfelbezwinger um jeden Preis —, wie mancher von ihnen ist in den besten Mannesjahren zum Wrack geworden und pustet jetzt mit seiner Lungenerweiterung und Herzvergrößerung mühsam durch die Straßen. Manch einer weilt, vorzeitig überhetzt, nicht mehr unter uns; mitten aus dem blühenden Leben riß ihn die kalte Hand des Todes, plötzlich, durch einen Herzschlag.

Der verkehrte Sport ist gleich daran kenntlich, daß er in Großtuerei und Ruhmsucht gipfelt; er ist sich Selbstzweck und das gerade Gegenteil von dem, was ein vernünftiger, auf der Basis der Gesundheitslehre stehender Sport bezweckt, nämlich möglichst allseitige und harmonische Ausbildung des menschlichen Körpers und des Geistes zugleich. Der falsche und übertriebene Sport hat dazu geführt, daß es viele Leute gibt, welche allen und jeden Sport hassen, auch den vernünftigen und gesunden, und die Nase rümpfen, wenn man nur darauf zu sprechen kommt. So erzeugt ein Extrem das andere. Das Gute liegt auch hier in der Mitte. Maßhalten ist das erste und oberste Sportgesetz, und danach haben sich alle mit ihm zusammenhängende Betätigungen zu richten. Was in zu konzentrierter Gabe als tödliches Gift wirken kann, verleiht oft, in richtiger Dosis zugemessen, die Gesundheit. Das gilt doppelt und dreifach vom Bewegungssport.

Ueber einen gesunden und vernünftigen Sport dürfen wir nicht leichthin den Stab brechen als über etwas z. B. für Erwachsene ganz Unnützes. Die Bemerkung, unsere Großeltern seien stark gewesen ohne Sport, gilt nicht mehr heute, zu einer Zeit, wo ein viel größerer Prozentsatz unserer Bevölkerung in beengenden Städten, dumpfen Fabriklokalen und Werkstätten, Verkaufsmagazinen und Beamtenstuben, Hörsälen und Laboratorien eingepfercht ist wie Anno dazumal. Die Zeiten haben sich geändert und wir mit ihnen. Andern Zeiten entsprechen aber andere Bedürfnisse. Schon viel zu weit von einer zuträglichen natürlichen Lebensweise entfernt, welche in der Bearbeitung des heimischen Bodens gipfelt, sind unsere Muskeln bei der modernen, mehr an den engen Raum des Hauses gebundenen und vorwiegend geistigen Arbeit schlaff geworden, die Lungen atmen oberflächlich, das Herz arbeitet flau und die Blutzirkulation geht träger vonstatten. So gleicht der heutige Kulturmensch dem stagnierenden Wasser eines sich selbst überlassenen Mühlenteiches, der seit Jahr und Tag nicht mehr gereinigt wurde.

Soll unsere ganze Körpermaschine nicht in wenigen Generationen immer mehr entartet sein, so müssen wir an ihr eine Kompensation, eine Ausgleichung anbringen, die ihr das Gleichgewicht hält. Die beste Kompensation aber ist ein vernünftig betriebener Sport.

Glücklicherweise läßt sich jede Leibesübung, mag sie heißen, wie sie will, vernünftig und

daher gesundheitsmäßig betreiben. Das Ausschweifende und die Unvernunft liegt nicht im Sport selbst, sondern sehr oft in der verkehrten Natur desjenigen, der ihm huldigt.

Doch gibt es gewisse Sportarten, die mehr wie andere — immer vorausgesetzt, daß sie mäßig betrieben werden — auf die Gesundheit und die harmonische Ausbildung unseres Körpers einen ganz hervorragend günstigen Einfluß ausüben. Hierher rechnen wir neben dem der Natur seiner Sache nach weniger allgemein verbreiteten Ruder- und Wassersport vor allem die immer noch viel zu wenig bekannten Ballspiele (Fußball, Torball, Treibball, Krocket, Lawn-Tennis usw.) und das Bergsteigen im Sommer, das „Schlitteln", Schlittschuhfahren und den Skilauf im Winter. All diese Sporte nehmen den ganzen Körper in Anspruch und wirken nicht nur auf einzelne Organe. Durch sie kann wieder eine ganze Nation erstarken. Wellingtons Ausspruch, die Schlacht von Waterloo sei auf den Spielplätzen von Eton gewonnen worden, ist wahrlich keine Uebertreibung.

(„Kneipp-Blätter.")

Von der Stirne heiß Rinnen muß der Schweiß!

Eine hygienische Betrachtung.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

Die Temperatur unseres Körpers würde in Sonnenbrand und Sommerhitze eine für unser Leben gefährliche Höhe erreichen, wenn uns nicht die gütige Mutter Natur eine Art Sicherheitsventil verliehen hätte in den Millionen Poren der Haut, welche in der Hitze sich öffnen und starken Schweiß ausbrechen lassen. Durch dessen Verdunstung an der Luft wird die Haut bedeutend abgekühlt. Findet aber aus irgend welchen Gründen keine regelmäßige Schweißabsonderung statt, so steigt die Temperatur des Körpers bis 42 Grad C. und darüber, wodurch der Herzmuskel gelähmt wird und das Leben „schlagartig" erlöschen kann (Hitzschlag). Auch bei noch nicht gerade lebensgefährlicher Hitze wirkt der Schweiß durch seine Verdunstung an der Körperoberfläche als höchst wohltätiger Wärmeregulator.

Aber der Volksglaube legte von jeher dem Schwitzen noch eine besondere Heilkraft bei, indem er auf die schädlichen Folgen „verhaltener" oder „zurückgetretener" Schweiße hinwies. Die Aerzte der alten Schule, die Anhänger der Lehre von den „schlechten Säften" stimmten dem im allgemeinen bei. Sie verordneten in den meisten Krankheiten zunächst heißen Tee zum Schwitzen, damit zugleich mit dem Schweiß die schädlichen Stoffe, die materia peccans, ausgeschieden würden.

In der neueren medizinischen Schule kamen „schlechte Säfte" und Schweißkuren ganz aus der Mode. Die verschiedensten Arten von mikroskopisch kleinen Lebewesen, Bakterien, Bazillen und andere Mikroorganismen, wurden als die eigentlichen Erzeuger vieler Krankheiten erkannt. Freilich zeigte sich durch genauere experimentelle Versuche bald, daß nicht die Bakterien selbst die Lebensgefährlichkeit des Organismus untergraben, sondern daß sie vielmehr durch Produktion giftiger Stoffe den Körper allmählich direkt vergiften. Daher sagt Professor Dr. Queirolo, welcher sehr eingehende Untersuchungen hierüber angestellt hat: „Die klinische Beobachtung hat die populäre Anschauung bestätigt, daß diese giftigen Stoffe in den Säften des Organismus vorhanden sind und ausgeschieden werden müssen. Nur auf mittelbarem Wege vermag die medizinische Wissenschaft mit Erfolg den Kampf