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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 9

Artikel: Des Wanderns Einfluss auf die Nerven

Autor: Thraenhart, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037902

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

sehr gute Erfolge erzielt. Der betreffende Körperteil wurde im Freien oder am offenen Fenster (Glas verschluckt zuviel ultraviolette Strahlen) kürzere oder längere Zeit (oft viele Stunden) der Sonne ausgesetzt.

Die Heilkraft der Sonne hat auch in recht eigenartiger Weise ein praktischer Arzt kennen gelernt. Derselbe litt an einem Hautkrebs der Ohrmuschel, den er sich bald operieren lassen wollte. Vorher unternahm er aber noch eine Reise an den Genfer See. Dort ging er viel in der warmen Sonne spazieren und machte hierbei die Erfahrung, daß der Hautkrebs allmählich verschwand. So wurde er lediglich durch die Bestrahlung der Sonnenstrahlen von seinem Leiden befreit. Es ist somit die Hoffnung vorhanden, daß die rationelle Anwendung dieser Methode den Krebs zu einem heilbaren Leiden werden läßt.

Im übrigen darf nicht verschwiegen werden, daß ein Laie — Rikli — schon vor Jahrzehnten den großen Nutzen der Licht- und Sonnenbehandlung bei den verschiedensten Krankheits-Erscheinungen bewies, ja der eigentliche Begründer dieser Behandlungsart geworden ist; weiter, daß der Laie Maximilian Mehl in Oranienburg schon vor 20 Jahren eine eigene Art der Lichtbehandlung, speziell bei Hautkrankheiten konstruiert hat. Diese Methode, der er den Namen „Sonnen-Therapie" gab, hat sich in zahlreichen Fällen von Hautkrebs, selbst Brust- und Zungenkrebs gut bewährt. Allerdings begnügt sich Mehl nicht mit bloßen Bestrahlungen, sondern brennt die erkrankten Hautstellen mit konzentriertem Sonnenlichte aus. (Kneipp-Blätter.)

Des Wanderns Einfluß auf die Nerven.

Von Dr. **Otto Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Wenn du an Pult und Tische
Geschafft dich lahm und krumm,
Zum Teufel ging die Frische
Samt dem Ingenium;
Dein Hirn wie zähes Leder,
Wie Schwarzblech hart dein Kopf:
Zerstampfe dann die Feder,
Reiß aus, du armer Tropf!
Raus aus dem Haus!
Raus aus der Stadt!
Nix wie raus!

Diese Verse aus dem Fremdenbuche der Douglashütte am Fuße der Szesa Plana sind der Wonneschrei eines der vielen „Mühseligen und Beladenen", welche, erschlafft unter dem Drucke des nervenzermürbenden Daseinskampfes, beim Wandern Erholung gefunden haben in dem unerschöpflichen Labequell der Natur. Jeder empfindet bei längerem Wandern diese wohltuende Erleichterung, die Erfrischung von Geist und Gemüt. Wandern ist keine Gymnastik zur Erzeugung von Athletenmuskeln oder zur Erlangung turnerischer Gelenkigkeit; sein Hauptwert besteht in der Stärkung der lebenswichtigsten Organe (Herz und Lungen) und in seiner Gesundungskraft für Nerven und Gehirn.

Immer mehr lernt die Wissenschaft kennen, von wie verhängnisvollem Einfluß die Stoffwechselprodukte, Kohlensäure, Ermüdungsstoffe auf die Leistungsfähigkeit des Nervensystems sind und bezeichnet sie deshalb als „Selbstgifte". Diese schwemmt nun das durch die körperliche Bewegung schneller pulsierende Blut rasch und vollkommen weg. In einem hurtig fließenden Bächlein setzen sich nie Schlamm,

Fäulnis- und Verwesungsstoffe an, wohl aber in einem träge fließenden Graben.

Im Blutstrom unsers Körpers schwimmen ungefähr 25 Billionen Frachtschiffchen, welche den Geweben fortwährend neue Nahrung zuführen: das sind die Blutkörperchen. Natürlich können sie ihre Nährfracht besser an den Bestimmungsort befördern, wenn sie eine flotte Fahrt haben. Es tritt also ein schnellerer Ersatz der geschwächten oder verbrauchten Nervensubstanz ein.

Die wertvollste Ladung jener Frachtschiffchen ist Sauerstoff. Er wird eingeladen in den Lungen. Befindet sich aber in diesem Depot kein genügender Vorrat, so hat das schlimme Folgen. Ferner: wenn wir ruhen oder sitzen, atmen die Lungen nur ganz oberflächlich, nehmen also nur wenig Sauerstoff auf; und befinden wir uns in „schlechter" sauerstoffarmer Luft (geschlossene Zimmer, überfüllte Räume), dann können die Lungen beim besten Willen nicht genügend von diesem Lebenselixier bekommen, Nerven und Gehirn leiden not, wir werden schwach, matt, hinfällig, es tritt schließlich Schwindel und Ohnmacht ein. Wie anders beim Wandern draußen in freier Natur, wo jedes Blatt und jeder Grashalm eine kleine Sauerstofffabrik darstellt! Befreit vom drückenden Alp der Zimmerluft atmen die Lungen in vollen Zügen die lebenspendende Luft ein. In vollen Zügen; denn auf das Fünffache (etwa 40 Liter in der Minute) steigt die Luftaufnahme infolge des tieferen und rascheren Atemholens schon beim Wandern von 6 Kilometern in der Stunde. Da können die Blutkörperchen sich immer von neuem im Lungendepot voll befrachten und den Nerven sowie Gehirn ihren Kraftspender zuführen. Das ist eine durchgreifende Stärkungskur für das gesamte Nervensystem, welche die Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und geistige Elastizität ganz bedeutend erhöht. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen."

Alle Abgearbeiteten, Hypochonder, Nervösen sollen wandern über Berg und Tal, so oft und so lange wie möglich. Ihr selbstquälerisches Grübeln, das beängstigende Gefühl verringerter Leistungsfähigkeit, die drückenden Gedanken an Beruf und häusliche Sorgen werden verdrängt von den stets wechselnden Eindrücken in der herrlichen Natur, vom Kampf und Spiel der Tiere, vom Blühen und Welken der Pflanzenwelt. Eine harmonische fröhliche Gemütsverfassung stellt sich ein. Durch die allmählich verlängerten Wanderungen hebt sich das Vertrauen auf die eigene Leistungsfähigkeit. Man kehrt frisch und gestärkt von der Wanderung heim, erfreut sich, wie nie zuvor, eines lebhaften Appetits und erquickenden tiefen Schlafes.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal;
Die Quellen erfrischen, die Bäume rauschen all,
Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmet ein mit Schall.

Celle, 6. August 1913.

Herrn Doktor Imfeld,
Genf.

Geehrter Herr Doktor!

Ich bin in der Lage Ihnen die wunderbare Wirkung der Sauter'schen Mittel mitzuteilen. Es handelt sich um ein **Leberleiden,** an dem eine Bahnbeamtenfrau 12 Jahre zu leiden