Die Körperbewegung ein Gesundheitsfaktor

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1914)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.05.2024**

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. 4. 24. Jahrgang der deutschen Ausgabe. April 1914

Inhalt: 1. Die Körperbewegung ein Gesundheitsfaktor. — 2. Wie ist ein Kind mit allzugroßer Beweglichkeit zu behandeln? — 3. Augenerkrankungen und Alkoholgenuß. — 4. Unsere Nahrung im Sommer. — 5. Korrespondenzen und Heilungen: Fußwunden und Nagelgeschwüre; Typhus; Anthrax; Tuberkulose; Blutarmut; Abszesse im Hals.

Die Körperbewegung ein Gesundheitsfaktor.

Wenn wir betrachten, welch komplizierter Vorgang in unserem Körper stattfindet, wenn wir gehen, laufen, klettern, turnen, reiten, schwimmen, u. s. f., so begreifen wir die wunderbar günstige Wirkung der Bewegung auf unser Befinden. Bei jeder Bewegung werden die Knochen von den Muskelsträngen, welche das Fleisch unter unserer Haut bilden, in Tätigkeit gesetzt; aber das geschieht nur dann, wenn das Gehirn auf den Nervenfäden, welche wie Telegraphendrähte zu den Muskeln herablaufen, den Befehl dazu vorausschickt. Ohne daß unser Gehirn seinen Willen auf solche Weise kundgibt, rührt sich kein Knochen.

Wenn wir die Nerven, welche unsern Muskeln den Befehl des Gehirns überbringen und sie in Bewegung setzen, mit Telegraphendrähten vergleichen, so haben wir ein entschiedenes Recht dazu, denn es ist wirklich ein elektrischer Strom, der bei jeder Bewegung gleichgültig, ob wir einen Finger beugen oder einen Schenkel heben, zustande kommt.

Jeder Mensch hat ungefähr 300 Muskeln, welche die Knochen in Bewegung setzen. Bedenkt man nun daß diese 300 Muskeln nur tätig sind, wenn ihnen ihre Telegraphendrähte die Befehle des Gehirns elektrisch zuleiten, und daß dieser Vorgang schon bei der kleinsten Fingerbewegung stattfindet, so kann man sich eine Vorstellung von dem mächtigen, wunderbaren und komplizierten Prozesse machen, wenn ein Turner am Reck ein paar hundert Muskeln zur Tätigkeit zwingt. Zu diesem Vorgang ist auch eine gewisse Zeit nötig. Mehr als zehn Befehle kann auch das geübteste Gehirn in einer Sekunde nicht zu den Muskeln herabschicken, weshalb auch ein tüchtiger Klavierspieler in einer Sekunde nicht mehr als zehn Fingerbewegungen macht. Vergleichen wir den holprigen häßlichen Gang eines faulen Menschen mit den Leistungen eines Equilibristen, eines Kunstreiters, eines Turners, welch mächtiger Unterschied! Alle sind gleich geboren; alle haben eine gleiche Anzahl von Muskeln und Nerven, alle sind mit einem Gehirn ausgestattet. Es sieht gerade so aus, als ob die einen das ihnen vom Schöpfer geschenkte Kapital hätten brach liegen lassen,

während die andern damit schafften und arbeiteten und so das Kapital durch Zinsen und Zinseszinsen verzehnfachten. Millionenmal häufiger hat wohl das Gehirn der Letzteren seine Befehle zu den Muskeln herabgeschickt; millionenmal häufiger haben letztere ihre Muskeln und Knochen in Tätigkeit gesetzt.

Wir wissen aber auch, daß bei jeder Muskelbewegung das Muskelfleisch strotzend mit Blut gefüllt wird, und wenn die Adern der Muskeln tausend und tausendmal strotzend ausgedehnt werden, so bleiben sie schließlich weit, und der Muskel bleibt blutreich, was für die Ernährung im allgemeinen von größter Bedeutung ist; denn das Blut bringt den Sauerstoff, den wir mit den Lungen einatmen, mit dem Nahrungssaft, welchen wir im Darm mit den Speisen herausziehen, zum Muskelfleische, das für den Stoffumsatz der Hauptherd ist. Im Muskel setzt das Blut den Sauerstoff ab und nimmt als Produkt der Verbrennung die Kohlensäure wieder auf. Je tätiger der Muskel ist, desto blutreicher ist er, desto üppiger geht auch der eben angedeutete Stoffumsatz vor sich. Aus eben diesem Grunde hat die Muskeltätigkeit für die Ernährung und sonach für die Gesundheit eine ganz hervorragende Bedeutung. Ohne Bewegung können wir das Gesundleben eine Unmöglichkeit nennen. Die Gymnastik, das Turnen und der Sport sind — sofern sie sich in den richtigen Grenzen halten — segenbringende Erscheinungen in unserer Zeit.

Derjenige welcher den ganzen Tag eine angestrengte Körperarbeit hat, bedarf der Gymnastik, des Turnens und der sportlichen Betätigung weniger, obwohl bei mancher Arbeit nur eine ganz kleine Muskelgruppe in Tätigkeit gesetzt wird und der Segen der Gymnastik und des systematischen Turnens ganz vorzüglich darin beruht, daß möglichst viele von unsern 300 Muskeln an die Reihe kommen; denn je größer der Kubikinhalt unserer tätigen Muskeln ist, desto normaler und wohltuender wird der Stoffumsatz zustande kommen, während eine kleine Muskelgruppe, wenn selbe auch den ganzen Tag arbeitet, doch in dieser Beziehung nur wenig leistet, dagegen durch die anhaltend ungleichmäßige Muskelentwicklung den Körper auch in seiner Form schädigt. — Es kann also für jene welche eine anstrengende Berufstätigkeit haben, doch zur gleichmäßigen Entwicklung des Körpers eine allgemeine Betätigung aller Muskeln durch Turnen, Gymnastik und Sport nicht nur nützlich, sondern zur Notwendigkeit werden.

Für jene aber, welche einen Beruf haben, welcher keine Muskeltätigkeit erfordert, kann es geradezu ein Bedürfnis sein, ohne dessen Befriedigung sie fortwährend kränkeln, sich nicht wohl fühlen, aber die Ursache, den Grund dieses Unwohlseins nicht kennen.

Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sein Gehirn durch Denken blutreich macht, wird am Abend mit heißem Kopf und kalten Füßen aufhören, mit mangelhafter Eßlust sein Abendessen verzehren und an nichts rechte Erheiterung finden; denn sein schwerer Kopf läßt das Gefühl des Wohlbefindens nicht aufkommen. Auch das beste Gemüt wird dadurch in schlechte Laune versetzt und in diesem unerfreulichen Zustand wird man sich und andern zur Last.

Gymnastik, Turnen und Sport entlasten als allgemeine Muskelbetätigung sofort die Zentralorgane in wohltätigster Weise. Setzt der in ausschließlich geistiger Tätigkeit Stehende möglichst viele seiner Muskeln in Tätigkeit, so entlastet er sein blutüberfülltes Gehirn, denn die Muskeln brauchen es zu ihrer Bewegung. Mit dem Rückfluß des überschüssigen Blutes aus dem Gehirn zu den Muskeln werden auch die kalten Glieder langsam wieder warm und mit diesem Gleichgewicht kommt das Gefühl des

Wohlbefindens und damit die Heiterkeit, des Lebens größtes Glück. Denn was nützen Reichtümer ohne Wohlbefinden, ohne Zufriedenheit und Fröhlichkeit!

(Schweizer Frauenzeitung.)

Wie ist ein Kind mit allzu großer Beweglichkeit zu behandeln?

Bei Kindern von allzugroßer Beweglichkeit und mangelhaftem Wissen läßt sich anfangs wenig von innen heraus erzielen. Strafen sind zu vermeiden; denn ohne den guten Willen gibt es keine nachhaltige Besserung. Wir stimmen die körperliche Beweglichkeit herab. Das Kind lernt einige Minuten, später eine halbe Stunde stille sitzen. Die geistige Arbeit muß im ersten Schuljahr öfter unterbrochen werden durch kurze Pausen, in denen das Kind aufsteht und seine Glieder bewegt. Ist es später fähig, einer geistigen Arbeit sich eine halbe Stunde lang ohne Unterbrechung hinzugeben, so wollen wir sehr zufrieden sein. Denken wir uns hinein in die Kindesseele. Die zuckenden Glieder sollen ruhig bleiben, das Kind zwingt den Körper, hat immer die Gedanken im Bewußtsein: „Ich will nicht die Füße bewegen, nicht mit den Fingern spielen". Das Bewußtsein ist niemals frei für die Gedanken der geistigen Arbeit. Fühlt das Kind unsere Maßregeln als großen Zwang, so ist es herzlich froh, wenn es sich wieder tummeln kann; es sah im Ruhigbleiben nichts Erstrebenswertes und bessert sich nicht.

Förderlich ist die Mäßigung im Gehen. Das lebenslustige Kind soll ja nicht dahinschleichen, vorläufig nur die tollsten Sprünge unterlassen. Nach Vollendung der geistigen Arbeit braucht das Kind Bewegungsfreiheit, die ihm ebenso unentbehrlich ist, wie Essen und Trinken. In den kleinen Pausen zwischen der Arbeit soll es sich nur mäßig bewegen, sonst wäre die Nerventätigkeit auch während der folgenden Arbeit beeinträchtigt. Die geistige Arbeit muß dem Turnen, Spiel und dergleichen Leibestätigkeit vorangehen.

Haben wir die leibliche Unbotmäßigkeit etwas eingeschränkt, so können wir auf ein langsameres Sprechen hinwirken. Das Kind halte nach einigen Sätzen seiner Rede inne. Durch eine ruhige Frage hemmen wir den kindlichen Redefluß. Später fordern wir daß es ein Wort nicht unnötig wiederhole, den Satz nicht mehrmals beginne. Endlich lassen wir die Wortendungen deutlich sprechen. Die Redegeschwindigkeit ist nicht bald vermindert, aber gerade durch die Behandlung der Sprache können wir auf das Innere, die Gedankenbewegung, einwirken. Man weist das Reden zurück, wenn das Kind handelt, der übersprudelnden Selbsttätigkeit wird auf andere Weise schon genügt. Erwachsene, die während der Tätigkeit ihrer Hände immer reden müssen, gleichen unserem Kinde. Schweigt es während des Handelns, so wird es hoffentlich auf seine Tätigkeit aufmerken; daran mangelt es gewöhnlich.

Der Umgang mit vernünftigen, ruhigen Personen fördert die Umbildung. Das Kind fühlt sich freilich dort wohler, wo es toll hergeht. Veränderungen im Umgang müssen allmählich vollzogen werden. Gefährlich ist der Wechsel, wenn das Kind der Ruhe im Hause seiner Erzieher entschlüpft und bei Verwandten u. s. w. seinen Drang nach ungebundenem Allerlei befriedigen kann. Im Zimmer wird es ihm schnell zu eng, wir gehen mit ihm in die stille