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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 9

Artikel: Nervenstählung durch Körperübungen

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038320

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

Nervenstählung durch Körperübungen.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Allbekannt und hochgeschätzt ist die Gesundungskraft von Körperübungen und Sport, namentlich auf Herz und Lunge. Aber doch stellt dies nicht den wichtigen Vorteil dar; denn besonders wertvoll ist der stählende kräftigende Einfluß auf das ganze Nervensystem, samt Gehirn, Sinnesorgane, Rückenmark.

Energische Leibesübungen bilden für den Organismus ein inneres Reinigungsbad. Der mächtig angeregte Stoffwechsel schwemmt von den Nerven die Ermüdungsstoffe rasch fort, reinigt und erfrischt sie, und das schneller pulsierende Blut bringt immer neue Nahrungsstoffe in Hülle und Fülle.

„Körperübungen betrachtet man stets als Muskelgymnastik, aber sie sind ebenso Nervengymnastik" (Prof. Du Bois-Reymond). Die Bewegung eines jeden Muskels kommt nur dadurch zustande, daß er der Innervation des Nerven pünktlich gehorcht. Der Nerv wieder überbringt die aus dem Zentralnervensystem kommenden Befehle. Will ich z. B. im Turnen eine Geräteübung ausführen, so gibt mein Wille im Gehirn hierzu den Befehl, der durch die periphere Nerventeilung zu den beteiligten Muskeln weitergeschickt wird. Hierbei muß sich eine große Menge Muskeln in der richtigen Weise und Reihenfolge beugen und strecken, sonst kommt die Uebung nicht zustande. Im Zentralnervensystem muß also die Klaviatur der vielen Muskeln richtig angeschlagen werden. Dazu gehört Uebung; deshalb gelingt die Sache zuerst meist schlecht. Jede Uebung kräftigt und stärkt. Auch diese Nervenübung bildet eine kräftigende Nervengymnastik. Sie ist geeignet für jedermann, denn wohl alle unsere Nerven können Stärkung gebrauchen bei ihrer fortwährenden Abnutzung bald im Kampfe ums Dasein, bald im Strudel der Vergnügungen. Ganz besonders gilt dies für das große Heer der Nerverschwachen und Nervösen. Ihnen bringt das Nerventraining beim Sport auch noch einen anderen Vorteil. Meist ist ihr Selbstvertrauen aufs Tiefste erschüttert; zu ihrer Aufrüttelung bedürfen sie immer wieder sichtbarer Beweise, daß es mit ihrer Erschöpfung gar nicht so arg ist als sie glauben. Wenn ihnen bei Gymnastik oder Turnen neue Uebungen gelingen, wenn sie beim Sport wieder neue Erfolge haben, so belebt das ihr Selbstvertrauen gewaltig, spornt ihre Tatkraft mächtig an. Aber vorsichtig und mäßig im Anfang; übermäßige Anstrengung erschöpft das Nervensystem. Nervenschwache müssen mit leichten Uebungen beginnen, welche an die Nervenkräfte nicht so hohe Anforderungen stellen, welche erst allmählich ihre Geschicklichkeit steigern, ihr Nervensystem schulen. Daheim macht man steigernde Hantelübungen mit leichten ($1^1/_2$ Kilo) Hanteln; oder beim Turnen Geräteübungen; draußen im Sommer Wandern auf leichte Anhöhen, sanftes Rudern auf ruhigem Wasser, oder langsames Radeln auf ebener Straße; im Winter Schlittschuhlaufen. Sind aber später die Nerven gestählt, dann kommen solche Uebungen, welche höhere Anforderungen an die Nervenkraft stellen, welche die Geistesgegenwart schulen, zur Schlagfertigkeit erziehen. Das sind alle diejenigen Sportleistungen, bei welchen wir einen Kampf mit einem Gegner zu bestehen haben, sei es ein Mensch oder die mächtige Natur. Hierher gehören: Lauf-, Ball- und Kampfspiele, Boxen, Ringen, Fechten; und als Kampfsport mit der Natur, Segeln, Alpinismus, Schneeschuhlaufen im Gebirge.

Wie das Gedächtnis durch Uebung bedeutend gekräftigt wird, so daß man ganz merkbar immer leichter lernt, so wird auch die Tätigkeit des Zentralnervensystems, welches die Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart, Schlagfertigkeit beherrscht, durch die Uebung in obigen Sportarten gestärkt und gestählt.

Im Leben geschehen oft Ereignisse, wo man schnellste Bewegungen ausführen oder aufs rascheste einen Entschluß fassen muß. Hierzu bedarf es einer guten Uebung und Schulung der geistigen Funktionen, der Sinnesorgane, des alle Bewegungen dirigierenden Nervensystems. Das bewirkt in allmählich steigerndem Maße der Sport am besten. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen."

Alle Leibesübungen erwecken Tatkraft, Mut, Lust, Frohsinn; sie machen frisch, fromm, froh, frei!" Eine fröhliche Gesellschaft bilden die Sportgenossen, lustige Lieder singen die Turner beim Marsch. Das erheitert den Geist auch des nervös Abgespannten, verleiht neuen Lebensmut dem vergrämten Neurastheniker. Das bildet ein prächtiges Gesundungs- und Verjüngungsmittel für Jedermann!

Aus meinem Krankenbuch entnommene Heilungsfälle.

(Dr. Imfeld.)

Chronischer Magenkatarrh.

Frau M. J. klagte seit mehreren Monaten über Magenschmerzen, besonders nach dem Essen, welche dann 2—3 Stunden andauerten und bis zu Magenkrämpfen ausarteten. Während dieser Zeit hatte dann die Frau saures und brennendes Aufstoßen und sehr oft auch Bauchweh ohne indessen wirklich erbrechen zu müssen. Die Verdauung war dabei sehr unregelmäßig, Diarrhöe wechselte mit Verstopfung; die Frau hatte gar keinen Appetit mehr, ja oft Eckel vor den Speisen; der Schlaf war unruhig, und da der Magen sehr erweitert war und nach dem Essen sich aufblähte, litt die Frau sehr oft an Herzklopfen.

Am 26. August 1913 konsultierte mich die Frau; ich verordnete ihr zunächst Angioitique 1, Febrifuge 1, Lymphatique 2 und Organique 1 in der dritten Verdünnung zu nehmen (später, als es besser ging, in der zweiten), morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken zu nehmen und zum Mittagessen je 5 Korn Lymphatique 1. Abends riet ich die Magengegend mit Gelber Salbe einzureiben und bei Magenkrämpfen warme Umschläge auf die Magengegend zu machen mit einer Lösung von Angioitique 2, Febrifuge 2 und Gelbem Fluid auf $^1/_5$—$^1/_4$ Liter Kamillentee. — Als es, nach 14 tägiger Behandlung, schon viel besser ging, die Schmerzen viel milder wurden, die Verdauung sich zu regeln anfing und sich schon etwas Appetit einstellte, gab ich vor dem Essen Kolayo und wurden die Kompressen ausgesetzt. — Drei Wochen nach Beginn der Kur fühlte sich die Frau ganz wohl; ich ließ aber die Kur noch 14 Tage fortsetzen, dabei die Lösung zum trinken in der ersten Verdünnung nehmen, das Kolayo aussetzen und ließ dafür, nach dem Essen, Stomachicum Paracelsus nehmen. Dann wurde die Frau als vollständig geheilt von jeder weiteren Behandlung enthoben.