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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 2

Artikel: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit [Fortsetzung]

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037912

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2. 27. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Februar 1917.

Inhalt: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit (Fortsetzung). — Etwas über Magenkatarrh. — Nachtrag zum Artikel: „Vom Wert der Homöopathie". — Der Schnee als Luftreiniger. — Korrespondenzen und Heilungen: Doppelseitige Mandelentzündung; Lymphgefäßentzündung; Nervöse Kopfschmerzen; Juckender Ausschlag (Prurigo).

Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit.*)

Von Prof. Dr. med. **Gustav Jaeger.**

Die zweite Folge ungenügender Körperbewegung für die Mischungsverhältnisse des Körpers ist eine erheblichere Zunahme des Wassergehaltes. Diese ist allerdings nicht so sichtbar wie die des Fettgehaltes, sofern, was jedoch meist der Fall ist, beides nicht miteinander verbunden ist, aber sie ist deutlich fühlbar: das wässerige Körperfleisch ist teigig weich, während es bei richtiger Leibesbeschaffenheit vollkommen elastisch und fest sein soll. Die Wirkung der Wasseraufstauung besteht zunächst in einer Vermehrung des Blutwassergehaltes, was so viel bedeutet wie Blutarmut und es sinkt damit die Arbeitsfähigkeit aller Körperteile, die einmal weniger ernährt und dann selbst wasserreicher werden, was lähmend wirkt, d. h. die Erregungsfähigkeit von Nerv und Muskel vermindert und schließlich ganz aufhebt. Das lehren auf der einen Seite die Erscheinungen bei der eigentlichen Wassersucht, auf der andern Seite gab mir ein Experiment Aufschluß, das ich an mir und einigen ganz gesunden Personen, worunter sich zwei hiesige Aerzte befanden, anstellte. Es handelte sich darum, ziffermäßig festzustellen, welchen Einfluß die durch ein Schwitzbad bewirkte Entwässerung des Körpergewebes auf die Schnelligkeit der Nervenleitung nicht bloß in Sinnes- und Muskelnerven, sondern auch in den Gehirnnerven habe. Der Versuch wurde in folgender Weise angestellt:

Es gibt für solche Untersuchungen eine Uhr, deren Zeiger durch einfachen Druck auf zwei verschiedene Knöpfe zum Stillstand gebracht oder wieder mit dem stets fortlaufenden Uhrwerk in Verbindung gesetzt werden können, und die so konstruiert ist, daß man den zweitausendsten Teil einer Sekunde ablesen kann. Den Knopf, der den Zeiger in Bewegung setzt, hat der in der Hand, welcher die Untersuchung vornimmt; auf dem Knopf, welcher den Zeiger stehen macht, befindet sich der Finger der zu messenden Person. Bei Beginn des Versuchs steht der Zeiger still und sein Stand wird notiert. Die zu untersuchende Person hat nun sofort, wie der Zeiger, durch den Druck des Experimentators veranlaßt, sich bewegt, durch Druck auf

*) Da die Fortsetzung dieses Artikels umständehalber in der Januarnummer unterbleiben mußte, finden unsere Leser den Anfang desselben in der Dezembernummer des vorigen Jahrganges. (Die Redaktion.)

den Knopf denselben wieder festzustellen. Der Unterschied der beiden Zeigerstände gibt jetzt bis auf den zweitausendsten Teil der Sekunde genau die Zeit, welche der Erregungsvorgang brauchte, um vom Aug durch den Sehnerven, das Gehirn, den Armnerven und die betreffenden Muskeln des drückenden Fingers hindurchzugehen. Ein zweiter Versuch bestand darin, daß man mit der Uhr eine telegraphische Glocke in Verbindung setzte, welche den Beginn der Zeigerbewegung der Versuchsperson anzeigt. Damit wurde die Leitungszeit von Ohr zu Finger ermittelt. Um die Erregungsfähigkeit des Gehirns zu prüfen, wurden mit dem Uhrwerk zwei Glocken, die eine rechts, die andere links von der Versuchsperson, verbunden, und diese bekam in jede Hand einen den Zeiger feststellenden Knopf. Der Experimentator hat gleichfalls zwei Knöpfe, um nach Belieben rechts oder links zu läuten, wenn der Zeiger sich zu bewegen anfängt. Klingelte es rechts, so hatte die zu messende Person rechts, andernfalls links zu drücken. Die bei diesem dritten Versuch sich ergebende Zeit war nun immer größer als die, wenn nur eine Glocke vorhanden war, und zieht man nun die letztere Zeit von der ersteren ab, so erhält man die Zeitdauer des inneren Erregungsvorgangs, auf welchem die Unterscheidung von rechts und links beruht. Natürlich mißt man bei solchen Versuchen eine Person mindestens sechsmal nach einander und nimmt das Mittel aus diesen Messungen als Resultat. Bei obigem Experiment wurden die Personen den Tag vor dem Schwitzbad nachmittags gemessen und andern Tags um die gleiche Stunde wieder, nachdem sie vormittags das Bad genommen hatten. Die Zunahme der Geschwindigkeit war bei allen fünf Personen vorhanden und betrug im Durchschnitt 13 %. Das ist der ziffermäßige Ausdruck einer bedeutenden Erhöhung der nervösen, also in letzter Instanz geistigen Arbeitsfähigkeit. — Interessant ist, daß die Muskelkraft durch das Schwitzbad nicht verändert wurde. Ich bestimmte sie durch Notierung der Zeit, wie lange ein Gewicht von 20 Kilo mit rechtwinklich gebogenem Arm gehalten werden konnte.

Schon ehe ich obigen Versuch mit dem Uhrwerk machte, hatte ich in folgender Weise den großen Einfluß des Wassergehaltes im Körper auf die geistige Arbeitsfähigkeit kennen gelernt. Am Schluß des vorigen Winters hatte ohne Anzeichen einer bestimmten Erkrankung meine Arbeitsfähigkeit bei Anfertigung einer schriftstellerischen wissenschaftlichen Arbeit (eines Werks über die menschliche Arbeitskraft) so erheblich abgenommen, daß ich pro Tag höchstens noch 8 Manuskriptseiten zu fertigen vermochte und ungewöhnlich viel Schlafbedürfnis hatte; zugleich hatte mein Körperumfang erheblich zugenommen. In dieser Zeit kam ich auf die Vermutung, daß die Ursache dieser Verminderung der Arbeitsfähigkeit in der Zunahme nicht bloß von Fett, sondern auch von Wasser beruhe, und beschloß, diesem Uebelstand durch eine Kur abzuhelfen, die mit einigen Schwitzbädern begann und mittelst Körperbewegung fortgesetzt wurde. Schon ehe ich zu letzterer überging, war mittelst fünf Schwitzbädern meine geistige Arbeitsfähigkeit so gehoben, daß ich fast die doppelte Tagesarbeit in Manuskriptfertigung zu leisten vermochte. Ich halte deshalb die Einrichtung von Schwitzbadanstalten für eine so wichtige Sache, daß dieselbe nicht ausschließlich davon abhängig gemacht werden sollte, ob sich ein Privatunternehmer für diesen Zweck findet. Es wären, wie das in Karlsruhe mit großen Erfolg geschah, hiezu öffentliche Mittel aufzuwenden.

Für die Beurteilung, inwiefern die Zunahme des Wassergehaltes die Erkrankungsfähigkeit des Menschen steigert, ist einmal die Tatsache maßgebend, daß wassersüchtige Leichen viel rascher

faulen als andere, da offenbar die Zersetzungsfähigkeit der Körpersubstanz mit der Höhe des Wassergehalts zunimmt. Zu dem mag noch kommen, daß ein wässeriges und deshalb leichtflüssigeres Blut schädliche Schwankungen der Blutverteilung erleichtert, und ich möchte die Empfindlichkeit gegen die sogenannten Erkältungsursachen wenigstens zum Teil einer Steigerung des Wassergehalts zuschreiben, wofür ich folgende Anhaltspunkte habe: Aus den Lektorheften der beiden Stuttgarter Gymnasien habe ich vom Jahre 1857 bis 1874 alle in der ersten Klasse vorgekommenen Schulversäumnisse pro Wintermonat ausgezogen und folgende Ziffern erhalten: für Oktober 159, für November 532, für Dezember allerdings nur 391, allein da in diesen die Weihnachtsferien fallen, so ist die Zahl auf mindestens 500 zu erhöhen, für Januar 682, für Februar 896, für März 739. Da bei den Schulversäumnissen die Erkältungskrankheiten entschieden die Hauptrolle spielen, so dürften diese Ziffern beweisen, daß die Empfindlichkeit gegen Erkältung im Lauf des Winters allmählich steigt und am Schluß desselben ihren Höhepunkt erreicht. Nun sind im Winter mehrere Umstände geeignet, eine allmähliche Wasseraufstauung herbeizuführen: einmal das geringere Maß von Körperbewegung, zweitens die dichtere Bekleidung, welche die Abgabe des Hautwassers beeinträchtigt, drittens der Aufenthalt in der ruhigen, die Verdunstung hemmenden Stubenluft, viertens der Wegfall des Schwitzens. Dies und einige später mitzuteilende Untersuchungen haben mir — obwohl ich weitere Ermittlungen für nötig halte — die Ueberzeugung aufgedrängt, daß die Empfindlichkeit für Erkältung mit durch Wasseraufstauung erzeugt wird und das Wort „Abhärtung" ein sehr bezeichnendes ist: die Körpersubstanz muß hart gemacht werden und zwar durch Entwässerung, wenn sie den Erkältungsursachen Widerstand soll leisten können, und daß das Wort „Verweichlichung" ebenso bezeichnend ist, weil in der Tat hier die Körpersubstanz „weicher", weil wasserhaltiger ist. Ich habe mir vor kurzem ein Instrument konstruieren lassen, um ziffernmäßig an Lebenden zu ermitteln, ob meine Vermutung richtig ist.

(Forsetzung folgt.)

Etwas über Magenkatarrh.

Von Dr. Imfeld.

Die Dyspepsie, d. h. die durch Magenkatarrh verursachte Verdauungsstörung, ist sehr oft eine Folge von harnsaurer und arthritischer Diathese und besteht dann bei Leuten die an Rheumatismus und Gicht leiden. Man nennt diese Art des Magenleidens den Magenkatarrh der Arthritiker.

Bei dieser Krankheit sind die Verdauungssäfte des Magens sehr vermehrt. Infolgedessen treten, 3 bis 4 Stunden nach Einnahme der Mahlzeiten, Magenschmerzen ein, verbunden mit saurem und brennendem Aufstoßen, das sogenannte Magenbrennen. Der Kranke magert ab, wird blaß und zusehends schwächer. Der Magen ist erweitert, die Haut ist trocken, der Kranke ist niedergedrückt, gereizt und verstimmt. Der Genuß von fetten und stärkemehlhaltigen Speisen, sowie von Bier, Wein, Liköre und Kaffee, das Rauchen, Sorgen jeder Art, aufregende Berufspflichten und Uebermaß von intellektueller Beschäftigung vermehren in sehr bedeutendem Grade diese Form von Dyspepsie.

Beinahe alle Krankheiten wären heilbar wenn man die funktionellen Störungen der Organe im günstigen Sinne beeinflussen könnte, bevor in denselben anatomische Störungen stattgefunden haben, welche sich dann den Arzneimitteln gegenüber widerspenstig erweisen. Die