Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit [Fortsetzung]

Autor(en): **Jaeger, Gustav**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **27 (1917)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037919

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

Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit.

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

(Fortsetzung.)

Daß ausgiebige Körperbewegung die Ansammlung von Fett verhindert oder schon angesammeltes Fett wieder verschwinden läßt, ist deshalb bekannter, weil man die Wirkung derselben auf den Körperumfang kennt. Allein jedermann weiß auch, daß das Fett ein sehr eigensinniger Stoff ist, und daß es Leute gibt, die eine sehr große Anlage zum Fettwerden haben und das angelegte Fett mit großer Beharrlichkeit zurückhalten. Man hat deshalb verschiedene Kuren ersonnen, um über das Fett Herr zu werden, unter denen sich besonders die Bantingkur ein gewisses Renommee erworben hat. Sie besteht darin, daß man den Genuß von Fett und Mehlspeisen möglichst einschränkt und sich vorzugsweise mit Fleisch und grünen Gemüsen nährt. Diese Kur ist allerdings wirksam, allein gefährlich, da sie oft einen Verfall der ganzen Konstitution herbeiführt. Die beste und gefahrloseste Entfettungskur ist und bleibt die Bewegungskur, da sie allein alle Teile des Körpers auf ihr richtiges Maß zurückführt, aber allerdings handelt es sich hiebei wieder um eine Bewegung, die bis zur echauffierenden Strapaze geht, und darum, daß man eine solche sich zur anhaltenden Lebensregel macht. Als Beweis, daß energische Körperbewegung tatsächlich im Stand ist, das Fett zu entfernen, teile ich das Ergebnis einer Messung an Soldaten mit. Ich verglich 25 Mann Rekruten, die erst 14 Tage eingestellt waren, mit 25 Mann Soldaten des ersten und zweiten Jahrgangs in Bezug auf ihr spezifisches Gewicht. Jeder wurde gewogen und seine Körperhöhe, sowie sein Leibesumfang in der Höhe der Brustwarze gemessen. Die zwei letzteren Maße dienten dazu, den Kubikinhalt eines Zylinders zu berechnen, der die Höhe des Mannes und den Querschnitt seines Brustumfanges besaß. Dividierte man jetzt mit der Zahl der für den Zylinderinhalt gewonnenen Kubikdezimeter in das Körpergewicht, so erhielt man zwar nicht ein absolut richtiges Maß für das spezifische Gewicht, allein vergleichbare Maße. Das Ergebnis war folgendes: bei den Rekruten wog der Kubikdezimeter im Durchsnitt bei den 25 Mann 643 Gramm, bei den gedienten Soldaten 672 Gramm, was für einen Mann mittlerer Größe ein Mehr von 3 Kilo an Gewicht ausmacht. Dies Ergebnis beweist, daß durch das Exerzitium die leichteren Stoffe vermindert und durch schwerer ins Gewicht fallende ersetzt werden. Da der leichteste Stoff im Körper das Fett ist, so darf die Gewichtsvermehrung unbedingt auch auf eine Verdrängung des Fettes zurückgeführt werden.

Wenden wir uns jetzt zu der Wirkung ausgiebiger Körperbewegung auf die physikalischen Eigenschaften der Körpersubstanz und zwar zu der auf die Erregbarkeit der eigentlich lebendigen Teile (Muskel und Nerv). Ich habe zu diesem Zweck vor einigen Jahren die Mitglieder eines Turnlehrerbildungskursus untersucht, die zu viermonatlichem turnerischem Exerzitium an der hiesigen Turnlehrerbildungsanstalt einberufen waren. Diese Versuche waren ganz dieselben wie die in Nr. 2, Seite 13—15, beschriebenen über die Wirkung des Schwitzbades auf die Erregbarkeit. Bei den 13 Teilnehmern wurde die optische, akustische und Ueberlegungszeit vor Beginn des Kursus, in der Mitte und am Schluß gemessen und das Ergebnis war im Durchschnitt aus allen 13 Mann, daß die optische Zeit um 27,6 Prozent, die akustische um 19,6 Prozent und die Ueberlegungszeit um 47,7 Prozent abgenommen hatte, was der

ziffermäßige Ausdruck für eine höchst beträchtliche Steigerung der Erregbarkeit ist.

Bezüglich der Wirkung der Körperbewegung auf die Wirkung der elastischen Eigenschaften der Körperteile kann ich nur für ein Organ, die Lunge, mit Ziffern dienen. Für die Leistungsfähigkeit der Lunge ist die sogenannte Vitalkapazität maßgebend, d. h. die Luftmenge, welche nach tiefster Einatmung ausgeblasen werden kann und zwar pro Kilo Körpergewicht. Ich fand nun bei den schon früher angeführten Soldaten, daß die 25 Rekruten im Durchschnitt pro Kilo Körperwicht 59 ccm Luft schöpfen konnten, die 25 Mann gediente Soldaten dagegen trotz der Zunahme ihres Körpergewichtes von 3 Kilo eine Atmungsfähigkeit von 60 ccm pro Kilo hatten, was auf das Volumen des Körpers berechnet eine Steigerung der Lungenausdehnungsfähigkeit um 6,4 Prozent bedeutet. Daß das aber keineswegs das Maximum ist, bewies mir die Messung von 5 mit obigen Soldaten gleich alten jungen Männern, welche nach dem württembergischen Schulturnsystem von Jugend auf erzogen worden waren; dieselben besaßen im Durchschnitt 74 ccm Luft pro Kilo, einer davon sogar 80, also um ein volles Drittel mehr als selbst die gedienten Soldaten: ein schlagender Beweis für den hohen sanitären Wert des württembergischen Schulturnsystems. Um zu sehen, ob auch noch bei Leuten im vorgerückteren Alter durch Körperbewegung die Elastizität der Lunge gesteigert werden kann, habe ich an mir selbst einen Versuch gemacht. Nach vorgängiger Entwässerung durch einige Schwitzbäder unterzog ich mich durch 2 1/2 Monate einem Exerzitium im Laufschritt, indem ich an 3—4 Tagen der Woche jedesmal 2—3 mal so lange im Laufschritt mich bewegte bis meine Kräfte erschöpft und das höchste Echauffement eingetreten war. Hiezu genügten Anfangs schon 200 Meter Lauf, am Schluß trat die Erschöpfung erst nach einem Lauf von 1500 Metern ein. Das Ergebnis war eine Steigerung meiner Atmungsfähigkeit von 39,2 auf 46,8 ccm pro Kilo Körpergewicht, also ein Gewinn von 19,4 Prozent.

Wie anderseits systematische ausgiebige Körperbewegung auf die Beschaffenheit der Blutgefäße wirkt, ist nicht so kurzer Hand auseinanderzusetzen, da es sich hier nicht bloß um die Elastizität, sondern auch um die Erregungsfähigkeit der Muskeln und Nerven der Gefäße handelt, doch kann man die Sache kurz so bezeichnen: es wird die Wegsamkeit der Blutgefäßbahnen im ganzen Körper erhöht, was sich aus folgendem ergibt: Wie weit die Gesamtblutbahn wegsam ist, muß sich herausstellen, wenn man das Blut in raschere Bewegung setzt; geringe Wegsamkeit ruft nämlich zweierlei Erscheinungen hervor: erstens Reibungswärme wie überall, wo eine Bewegung auf Hindernisse stößt, z. B. an einem schlecht geschmierten Rade; zweitens hat, wie durch sorgfältige Versuche festgestellt ist, jede Zunahme des Widerstandes, den das Blut in den Schlagadern findet, eine Zunahme der Schlaggeschwindigkeit des Herzens, also eine Erhöhung der Pulszahl zur Folge. Wollen wir also eine Vorstellung von der Wegsamkeit der Blutbahn eines Menschen gewinnen, so dürfen wir ihn nur eine echauffierend wirkende Bewegung ausführen z. B. im Laufschritt marschieren lassen und sehen, wie bald seine Körperwärme und seine Pulszahl so hoch gestiegen ist, daß er durch diese Umstände gezwungen wird, die Bewegung einzustellen. Je später dieser Umstand eintritt, um so wegsamer ist die Blutbahn. Nun ist es eine jedermann bekannte Tatsache, daß man nur systematisch sich im Laufschritt zu üben braucht, um den Zeitpunkt der Erschöpfung durch Echauffement immer weiter hinauszuschieben. Ich habe oben mitgeteilt, daß es mir nach kurzer Zeit

und mit mäßiger Uebung gelang, diesen Zeitpunkt von 200 Meter auf 1500 Meter Laufdistanz hinauszuschieben, und die Professionsschnelläufer beweisen, daß man denselben eigentlich ganz verschwinden lassen kann, d. h. diese Leute echauffieren sich selbst durch 10- und 12-stündigen Lauf gar nicht mehr.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Schluß folgt.)

Jammertal oder Eden!

Eine zeitgemäße Plauderei von **Erna Schilling**, Zürich.

(Fortsetzung und Schluß.)

Doch nicht Vegetarier, wie es deren leider so viele gibt, die sich darauf beschränken, Alkohol und Fleisch 2c. zu meiden, eventuell noch diverse Bäder zu nehmen, jedoch die unbedingt dazu gehörende Seelen- und Geistesdiätetik gänzlich ignorieren und dann als meist schmale, bleiche, unpraktische, höchst einseitige Fanatiker, ohne Lebensenergie dahinwandeln.

Laßt euch vom Lebenskünstler Balzer eines besseren belehren, der in seinem höchst lesenswerten Büchlein — die „Natürliche Lebensweise" — im ersten Kapitel sagt:

„Vegetus" heißt bei den Römern derjenige, der an Körper und Geist sehr gesund, munter und tatkräftig war — und uns in einem andern, ebenso empfehlenswerten Büchlein: — „Vegetarismus in der Bibel" — im Abschnitt: was ist vernünftige Lebensweise — Seite 114 lehrt: „Die Natürlichkeit als Grundsatz ist nicht so zu verstehen, daß wir blind nachahmend gewisse Naturzustände wieder herstellen möchten, das sagen nur Spötter über uns oder Irrende unter uns. Die menschliche Natur ist vervollkommungsfähig, aber sie ist's in ihrer Art. Wie „vernünftig" das heißt, was den Gesetzen der Vernunft wirklich gemäß ist, so heißt „natürlich" hier, was den Gesetzen der menschlichen Natur entspricht, was normal ist. Die Kunst des vernünftigen Lebens oder des Vegetarismus ist daher die bewußte Erfüllung unserer Lebensbedingungen. Diese bewußte Betätigung unseres Lebens nach seinen eigenen Naturgesetzen bezieht sich mithin auf den ganzen Menschen, nicht etwa nur auf Essen und Trinken. Denn welche Auffassung von der menschlichen Natur man auch haben möge, daß Leib, Gemütszustand und Geist in wechselseitiger, sehr inniger Beziehung zu einander stehen, wird ja allseitig zugestanden. Selbst also, wer die Ueberzeugung von der Einheitlichkeit der Menschennatur nicht teilt, wird dennoch eine Lebensregel (Diätetik) des Körper-, Seelen- und Geisteslebens zwar unterscheiden, aber in ihrer gegenseitigen Einwirkung anerkennen müssen. Der Vegetarismus oder die Kunst des vernünftigen Lebens ist diese praktisch geübte dreifache Diätetik."

Richtet euer ferneres Leben nach dieser dreifachen Diätetik ein, meidet jeglichen Alkohol, Kaffee, Tee, Tabak und sämtliche nervenzerrüttende Gewürze und sonstige Reizmittel, wählt nur richtig eventuell nach einem guten vegetarischen Kochbuch zubereitete Speisen, legt bei der Ernährung den Hauptwert auf Obst und Früchte mannigfaltiger Art als herrlichste und zweckmäßigste Nahrung für uns, die Ebenbilder Gottes, bedient euch dazu der richtigen Wasseranwendungen aller Art, der Licht-, Luft- und Sonnenbäder, schlaft zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter bei offenem Fenster, lüftet zweckentsprechend eure Wohnräume, befolgt nicht nur: du sollst nicht töten, sondern auch: liebe deinen Nächsten mehr als dich selbst, habe Geduld mit den Fehlern anderer, doch sei strenge gegen deine eigenen, hilf, wo du helfen kannst