Der gesundheitliche Wert des Wintersportes

Autor(en): **Scholz, A.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **32 (1922)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037694

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. 2. 32. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Februar 1922.

Inhalt: Der gesundheitliche Wert des Wintersportes. — Gesundheitszeugnis und Ehe. (Fortsetzung.) — Etwas über die gesundheitliche Bedeutung der Leibesübungen. — Ueber Hungerkuren. — Ueber eiweißhaltige Nahrungsmittel. — Gönne deiner Seele Weihestunden! — Korrespondenzen und Heilungen.

Der gesundheitliche Wert des Wintersportes.

Von Dr. med. A. Scholz, Bad Wörishofen.

Der Winter mit seinen kurzen Tagen und langen Nächten schafft im allgemeinen ungünstige Bedingungen für die Körperhygiene. Das schlechte Wetter, die Kälte, das beschränkte Tageslicht drängt und zwingt den Menschen mehr wie in den andern Jahreszeiten in die Behausungen. Das Leben in seinen verschiedenen Auswirkungen (Berufstätigkeit, Erholung, Vergnügen) spielt sich in geschlossenen Räumen ab.

Daraus erwachsen für die menschliche Gesundheit Gefahren, die zu schweren Schädigungen führen können. Vor allem ist es der Mangel an frischer Luft, an Sauerstoff, der das Gedeihen des Körpers ungünstig beeinflußt. Im geschlossenen Raume, besonders wenn er mit Menschen überfüllt ist, nutzt sich die Atmungsluft schnell ab, der Sauerstoff ist bald verbraucht, die Kohlensäure gewinnt die Oberhand. Fleißiges Lüften der Büros, der Schulzimmer, der Arbeitsstätten verbietet sich bei der Kostspieligkeit des Heizmaterials von selbst, der Körper muß Schaden leiden.

Häufig genug kommt hinzu eine ungenügende oder schlechte Beleuchtung. Im Frühling, Sommer und Herbst, wo die Berufstätigkeit sich mehr im Freien oder in Räumen mit offenen Fenstern vollzieht, macht sich das Geräusch, der Lärm, der mehr oder minder jedem Beruf eigen ist, nicht so bemerkbar, er belästigt nicht so, er tut nicht so weh. Anders im Winter in geschlossener Arbeitsstätte. Hier kann sich die Einwirkung auf das Nervensystem gerade in dieser Hinsicht bis zur Unerträglichkeit steigern. Der Winter bietet einer großen Anzahl von Menschen willkommene Gelegenheit zur Verweichlichung und Verzärtelung. Aus Aengstlichkeit und Unverstand kleidet man sich zu warm, meidet sorgsam jede Zugluft und läßt frische Luft an den Körper überhaupt nicht herankommen. Viele Leute kleiden sich nicht nach dem Wetter, sondern nach dem Kalender.

Aus Furcht vor Erkältungen beschränkt ein großer Prozentsatz den Aufenthalt im Freien auf das äußerste, der Körper kommt in bezug auf Bewegung entschieden zu kurz. Diese und noch eine ganze Reihe anderer ungünstiger Verhältnisse sind es, die der Winter mit sich bringt.

Die Einwirkung derselben auf den mensch-

lichen Organismus gibt sich zunächst in einer Verschlechterung der Säfte des Körpers, vor allem des Blutes zu erkennen. Letzteres erleidet eine Einbuße sowohl was Qualität als Quantität anlangt; die bekannten Krankheitsbilder der Blutarmut und Bleichsucht treten in die Erscheinung.

Im Zusammenhange damit oder als Folge hiervon kommt es gerne zur Entstehung der Skrofulose, von Lungenkrankheiten, englischer Krankheit, allgemeiner Schwäche, kommt es zur Entwicklung von Magen- und Darmkrankheiten, Blutstockung und den verschiedenen nervösen Erkrankungsformen.

Der Entstehung und Ausbreitung dieser Winterkrankheit können und sollen wir einen Riegel vorschieben. Unter den Heilfaktoren, die zu diesem Zwecke aus langjähriger Erfahrung heraus mit bestem Erfolge angewandt werden, spielt die Betätigung des Wintersportes eine Hauptrolle. Der Wintersport ist so vielseitig, daß er von allen Lebensaltern in irgend einer Form betrieben werden kann.

Wenn wir die regelmäßigen Spaziergänge in frischer Winterluft auch mit hierherziehen wollen, so ist es dann vor allem das Schlittschuhlaufen, das Rodeln, die Hörnerschlittenfahrt, der Skilauf und vor allem das Eisschießen, welches für die große Menge, sowohl für jung wie für alt in Betracht kommt.

Gerade das Eisschießen, eine speziell in Bayern gekannte Wintersportsart, eine Art Kegelspiel auf dem Eise, ist eine prächtige körperliche Betätigung und speziell für ältere und alte Leute außerordentlich passend und wohltuend.

Mehr für ausgesprochene Sportsleute bleibt der Bobsleighsport reserviert, der nicht ganz ungefährlich ist und ein großes Training erfordert.

Bei uns wenig gekannt ist der Skyjöring, eine Kombination von Skilauf und Reitsport, wobei sich der Skiläufer von einem vorgespannten Pferde ziehen läßt, und er das Pferd selbst lenkt, oder das vorgespannte Pferd gesattelt geht, und der Reiter die Führung übernimmt. Das Wohltuende und Gesunde des Wintersports liegt sowohl im Sport an und für sich, wie auch im Landschaftsbilde, in dem derselbe betätigt wird. Die Winterlandschaft, der tief verschneite Wald, das fröhliche Schneetreiben des Winters übt einen wunderbaren, heilsamen, umstimmenden Einfluß auf das menschliche Gemüt aus. Besonders der Großstädter, der, abgesehen von der Kälte, die Schönheiten des Winters gar nicht kennt, erfährt die aufheiternde und belebende Wirkung der Schneelandschaft in doppeltem Maße.

Wem es vergönnt war, z. B. von Berchtesgaden aus zu Schlitten über die Ramsau zur Wildfütterung an den Hintersee zu fahren, wer die Stille des in Schnee und Eis erstarrten Forstes, die nur durch das Geläute der Pferde unterbrochen wurde, miterlebte; wer dann das Glück hatte, Hirsche in großer Anzahl majestätisch zu den Futterplätzen heruntertreten zu sehen — oder wem es beschieden war, beim Rodeln von Schloß Neuschwanstein herunter an den Steilhängen jenseits der Marienbrücke ganze Rudel Gemsen äsen zu sehen, dessen Herz schlug höher, dessen Inneres überkam eine wohlige Stimmung angesichts dieser wunderbaren Bilder der Winterlandschaft.

Die frische, sauerstoffreiche Winterluft, die Sonne im Gebirge, die ganz anders scheint, wie über der dunstigen Stadt in der Ebene, die fröhliche, mitreißende Stimmung, die an Wintersportplätzen zu herrschen pflegt, wirken nicht nur wohltuend, belebend und aufheiternd auf das gedrückte Menschenherz, sie bringen auch nachweisbare günstige Veränderungen im Organismus hervor.

Diese letztern vollziehen sich vornehmlich infolge der ständigen Bewegung im Freien, infolge der geleisteten Arbeit, die der Sport erfordert.

Die Blutzirkulation wird verbessert, die Zahl der roten Blutkörperchen, wie auch die Menge des Blutfarbstoffes nimmt an Menge bedeutend zu. Der Stoffwechsel wird gehoben, es findet eine gleichmäßige Durchwärmung des Körpers statt. Einnahmen und Ausgaben des Organismus werden gesteigert, die Herztätigkeit wird angeregt, die Haut zu energischer Tätigkeit trainiert. Nervöse Beschwerden, die vielen Menschen das Leben schwer machen und gern zur Winterszeit recht unangenehm in die Erscheinung treten, verschwinden meist schnell während des Wintersports. Da zur Betätigung des letztern ein gewisser Wagemut und Ausdauer erforderlich sind, so kommt es im Laufe der Zeit bei allen Wintersportlern zur kraftvollen Entwicklung und Hebung des Selbstvertrauens und der Energie. Die Steigerung der Atmungstätigkeit in Ausübung des Sports führt zu einer Kräftigung der Atemmuskulatur, zu einer bessern Ausbildung des Brustkorbes; sie bildet eine Vorbeugung gegen Erkrankungen der Lunge. Der Wintersport ist eines der besten Abhärtungsmittel, die wir kennen, er ist der unerschöpfliche Jungborn, welcher frisches Blut und neuen Mut, Verjüngungssaft und Lebenskraft spendet.

Er bringt uns in Kontakt mit der schönen Gottesnatur, die sich gerade zur Winterszeit in ungeahnter Schönheit offenbart, er verschafft uns nicht nur momentan reizvolle, unvergeßliche Stunden und Tage, er gibt uns auch wieder Freude und Kraft für unsere Berufstätigkeit und läßt uns das Unangenehme des Alltagslebens leichter tragen. (Kneipp-Blätter.)

Gesundheitszeugnis und Ehe.

Von Professor Dr. Hans Guggisberg.

(Fortsetzung.)

Bei den chronischen und Infektionskrankheiten spielen für unsere Frage wohl die Hauptrolle die Tuberkulose und die Geschlechtskrankheiten. Die Ehegemeinschaft hat für die Ausbreitung der Tuberkulose eine außerordentliche Bedeutung. Das innige Zusammenleben stellt die günstigste Gelegenheit dar, den Ansteckungsstoff zu übertragen. Wie häufig aber die Uebertragung von Ehegatte zu Ehegatte stattfindet, wird sehr verschieden beurteilt. Bei der bedeutenden Ausdehnung der Ansteckungsmöglichkeiten ist die Feststellung der Quelle der Ansteckung bei Tuberkulose im Einzelfall meist unmöglich. Die Erfahrung lehrt, daß die Ansteckung in der Ehe nicht immer eintreten muß, ganz zum Unterschied von den Geschlechtskrankheiten, die sich wohl immer übertagen. Recht groß ist die Gefahr der Tuberkulose für die Nachkommen. Zwar wissen wir durch genaue Untersuchungen, daß von einer eigentlichen Vererbung der Tuberkulose nicht gesprochen werden kann. Die Kinder von schwer tuberkulösen Eltern kommen meist ohne Tuberkuloseinfektion zur Welt. Nur in den seltensten Fällen gehen die Tuberkelbazillen schon im Mutterleib von der Mutter auf das Kind über. Und doch sehen wir, wie in einzelnen Familien ein Kind nach dem andern zu bestimmten Zeiten an Tuberkulose erkrankt. Man nimmt an, daß eine gewisse Disposition zu Tuberkulose vererbt wird. Sollen wir den tuberkulös erkrankten Menschen von der Ehe ausschließen? In dieser allgemeinen Form ist die Frage sicher zu verneinen. Die Tuberkulose ist nach der Ansicht der meisten Aerzte so ungeheuer verbreitet, daß ein solches Verbot praktisch undurchführbar wäre. Zudem