

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	9 (1901)
<b>Heft:</b>	15
<b>Artikel:</b>	Leibesübung und Verdauung
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-972791">https://doi.org/10.5169/seals-972791</a>

### 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:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

pflanztem Boden, namentlich in Wiesen und niedrigem Gesträuch, etwas länger liegen bleiben und wird dann gelegentlich durch Regen oder Schnee dem Erdboden einverlebt, wobei die organischen Bestandteile der Verwesung anheimfallen. Noch besser fangen große Flächen stehenden oder fließenden Wassers den Staub auf, der dann teils auf mechanischem, teils auf chemischem Wege unschädlich gemacht oder vernichtet wird. Das sicherste Mittel, den Staub überhaupt los zu werden, wäre dessen Verbrennung. Bei gewöhnlichen Öfen und Feuerherden wird aber dieser Zweck bereitstellt, da ja auch das Brennmaterial selbst sich nie ganz in seine Elemente auflöst, sondern ein verhältnismäßig großer Teil davon im Rauch und Rauch unbenuzt verloren geht und der letztere nach Austritt aus dem Schorstein neue Niederschläge bildet. (Im Eisenbahntunnel sucht man dies durch Schließen der Wagenfenster abzuhalten.) Den Gefahren, welche die Bearbeitung der Metalle, des Phosphors und anderer Mineralien mit sich bringt, sucht die Gesetzgebung betreffend Arbeiterschutz durch strenge Vorschriften über Reinlichkeit vorzubeugen, und es ist oft die Schilder der Arbeiter selbst, daß sie durch Mißachtung derselben sich den schlimmsten Folgen aussetzen. Was endlich die Infektionskrankheiten (Blutvergiftungen, Epidemien) betrifft, so haben die Sanitätsbehörden für deren Verhütung und Einschränkung, die Ärzte für ihre Heilung zu sorgen. Pünktliche Befolgung der angeordneten Desinfektionsmaßregeln, große Reinlichkeit und vernünftige Lebensweise sind jedem zu empfehlen, und das Fernbleiben von den Ansteckungsherden allen denen, die nichts dabei nützen können oder wollen.

---

### Leibesübung und Verdauung.

Unsere gesellschaftlichen Verhältnisse bringen es mit sich, daß gar viele Personen an allerlei Verdauungsstörungen, Verdauungsschwäche und hartnäckiger Verstopfung leiden. Dazu gehören die bewegungsarmen Stubenhocker, die Bureaumenschen, die den chronischen Verdauungbeschwerden durch große Müdigkeit begegnen wollen. Hierbei sind auch jene Stammgäste zu rechnen, die nach ihrer Meinung „mäßig“ leben, aber an festen und flüssigen Speisen fast unglaubliche Mengen vertilgen. Diese leiden an Fettleibigkeit, Herzbeschwerden, Rheumatismen u. s. w. Die erste Klasse ist zu mäßig, die zweite nicht mäßig genug, und beiden fehlt die Muskelthätigkeit, jene natürlich wirkende Kraft. Eine zu strenge Diät schwächt die Verdauungsorgane; denn Magen und Darm verlangen ein gewisses Maß täglicher Anstrengung, wenn sie bei Kräften bleiben oder sich entwickeln sollen. Zu zarte und zu stark durch die Kochkunst präparierte Speisen müssen die Verdauungskraft schwächen. Die tägliche Erfahrung zeigt, wie innig alle Muskelanstrengungen mit der Verdauung verbunden sind; denn wenn jene zunehmen, steigert sich auch das Nahrungsbedürfnis. Nicht durch allerlei Gewürze verschafft man sich einen wirklichen Appetit, sondern durch Fasten und Muskelthätigkeit. Auch nicht Gefühl, Trieb oder Instinkt sollen über die Nahrungsaufnahme entscheiden. Die beiden Redensarten haben für uns keine absolute Gültigkeit: „Der Appetit kommt beim Essen,“ und „man solle mit dem Essen aufhören, wenn es am besten schmeckt.“ Sie gelten wohl für den Schlinghunger, nicht aber für den gesunden Appetit. Das Hungergefühl ist wohl das natürlichste von allen, obschon es durch eine Reihe erlünstelter Bedürfnisse, die zur Gewohnheit geworden sind, eine Trübung erfahren hat. Die Unterscheidung zwischen künstlichem und natürlichem Hunger fällt uns nur zu oft schwer. Je mehr die körperliche Anstrengung mit zunehmendem Alter abnimmt, desto mehr läuft man Gefahr, daß die Menge der aufgenommenen Speisen nicht im richtigen Verhältnis zum wahren Bedürfnis steht. Um bei unsern äußerer Lebensverhältnissen ein wahres Hungergefühl zu erzeugen, hat man sich der Muskelübung hizugeben und die Mahlzeiten zu beschränken. Eine volle Sättigung wird dann den Magen zwingen, seine ganze Kraft zusammenzunehmen. Ein mehrere Stunden andauerndes Fasten schwächt die Verdauungskraft keineswegs. Es steht wohl außer Zweifel, daß die meisten Menschen zu viel Nahrung zu sich nehmen. Virchow sagt: „Der Araber der Wüste bleibt thatkräftig, bei einer Handvoll Reis für den Tag; der Arbeiter auf den Hochebenen Norwegens vollendet sein schweres Tagewerk bei einer so geringen Menge von Flachbrot und trockenem Käse, daß selbst sehr bescheidene Vorstellungen von dem täglichen Nahrungsbedürfnis eines Mannes dadurch noch erschüttert werden.“

Um einen kräftigen Magen und natürlichen Hunger zu bekommen, beobachte man ein

mäßiges Fästen und suche neue Anregung in tüchtiger Leibesanstrengung; nur dann soll eine volle Befriedigung des Hungergefühls erfolgen. Es ist auch eine bekannte Thatsache, daß nach einer vollen Mahlzeit der Geist seine volle Schaffenskraft lange Zeit nicht mehr erreicht. Es ist daher wohl ein Nachteil, wenn die fruchtbringende Arbeitszeit des Vormittags durch die Hauptmahlzeit, das Mittagessen, unterbrochen wird. Vorteilhafter wäre es, dieses nach gehabter Tagesarbeit am frühen Abend zu sich zu nehmen. Für Leute, die vorwiegend mit dem Kopfe arbeiten, müßte eine solche Verlegung der Hauptmahlzeit nur von Vorteil sein, wenn, wie es so oft vorkommt, zwischen den Hauptmahlzeiten noch kleinere Mengen von Speise und Trank eingenommen werden.

Kommt man z. B. einige Minuten zu früh im Bahnhof an, so muß dieses Ereignis noch durch ein Glas Bier gefeiert werden. Daz durch das Bedürfnis nach einer vollen Mahlzeit gestört wird, ist einleuchtend. Die Verlegung der Hauptmahlzeit auf den Abend müßte für die Pflege der Verdauung von größter Bedeutung sein. Wie viele Leute finden heute nach gehaltemem Mittagessen keine Zeit für die Verdauung. Raum sind die Speisen verschlungen, von essen kann oft nicht mehr gesprochen werden, so ist es Zeit, wieder ins Geschäft oder schnell zum „schwarzen Kaffee“ zu eilen. Und doch verlangt die Natur, daß der Verdauung zur Bewältigung ihrer Arbeit Zeit gelassen werde. Der vielgeplagte und so vielfach misshandelte Magen braucht zu seiner Kräftigung, wie jedes andere Organ, einen regelmäßigen Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe.

Noch weit mehr Störungen und Beschwerden zeigen sich im Unterleib. Der Luxus der Tafelfreuden, die sitzende Lebensweise und die geistige Überanstrengung machen hartleibig. Es ist eine bekannte Thatsache, daß hartnäckige Leibesverstopfung höchst nachteilige Folgen auf das Nervensystem ausübt: Dimpfheit, Schwindel, Betäubung, die zu Melancholie und Hypochondrie führen können. Will man dem Übel durch regelmäßige Aufnahme von allerlei künstlichen Mitteln, wie Pillen, Salze u. s. w., steuern, so läuft man Gefahr, daß die Reize immer größer werden müssen und die Organe sich dadurch abstumpfen. Systematisch betriebene Muskelübung ist das alleinige Rettungsmittel in dieser Not. Die Erfahrung zeigt, daß Personen, die eifrig gymnastischen Übungen obliegen, oder ihre Muskelkräfte in gehöriger Thätigkeit erhalten, mit Hartleibigkeit nichts zu schaffen haben. Die bewegungsfreudigen Griechen kannten diese Krankheit nicht, wohl aber die phlegmatischen Ägypter. Übung der Körpermuskulatur scheint auch die Muskelfasern des Darms zu stärken, wie diese durch allgemeine körperliche Schwäche auch an Kraft verlieren. Nur durch charaktervolle, ausdauernde Änderung der Lebensweise, indem die Scheu vor der körperlichen Anstrengung überwunden wird, kann dem Übel abgeholfen werden. Es ist keine Zeitverschwendug, wenn man in pflichtgemäßer Strenge das unzweifelhafte Erfahrungsgesetz befolgt. Wie wahr sind daher die Sprichwörter auch in gesundheitlicher Beziehung: „Arbeit macht das Leben süß“ und „Müßiggang ist aller Laster Ausgang!“ Nicht das, was wir für vier Wochen thun, während wir in ärztlicher Behandlung oder in einem Kurorte sind, entscheidet unser Schicksal, sondern das, was wir alle 52 Wochen hindurch treiben, sagt Sonderegger.

(„Schweiz. Turnztg.“)



## Protokoll der dreizehnten Delegiertenversammlung des Schweiz. Samariterbundes, Sonntag den 2. Juni 1901, im großen Saale des Schulhauses in Interlaken.

Beginn der Verhandlungen 11 Uhr.

Präsident: Louis Tramer. — Protokollführer: J. J. Bürkli.

Vom Bundesvorstand anwesend 7 Mitglieder.

Vertreten sind 70 Sektionen mit 88 Stimmen und zwar die Sektionen: Aarau, Arberg, Arni, Baden, Balsthal-Klus, Bern (Männer), Bern (Damen), Bern (Marzili-Dalmazi), Biel (alte Sektion), Biel (Société romande), Wiglen, Wipperamt, Bolligen, Bözingen, Burgdorf, Davos, Frauenfeld, Fraubrunnen, Gattikon-Langnau (Zürich), Greuchen, Gerzensee,