Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 19 (1911)

Heft: 15

Artikel: Über Abhärtung und Sport

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-546582

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: 29.11.2025

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

1. August 1911.

Das Rote Kreuz

Schweizerische Halbmonatsschrift

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

Inhaltsverzeichnis.

	Sette		Seite
lleber Abhärtung und Sport	177	burg, Nordquartier Bern; Felddienstübung	
Das Kranken = Automobil der Damen= und		der St. Galler Hülfskolonne; Thur-Sitter;	
herren=Rot=Rrenz=Bereine in Genf	179	Zürich; Zürich-Unterstraß	181
Busammenzug des für den Kriegsfall zur Ber-		Aus der guten alten Zeit : Gines Schwigerischen	
fügung stehenden Krankenpflegepersonals .	180	Casperals Exercitium	186
Bu den Anregungen der Freiburger Delegierten=		Richtigstellung	188
versammlung	180	Wander-Tuberkulosemuseum	188
Aus dem Bereinsleben: Samaritervereine Frei-		Brieffasten der Medaktion	188

Ueber Abhärtung und Sport

sprach Prof. Dr. Gerhardt am 15. November 1910 in einem akademischen Vortrag in Basel. Er führte dabei nach den "Basler Nachrichten" ungefähr folgendes aus:

Unsere modernen Kultureinrichtungen streben dahin, immer mehr alle Ginflusse von uns fernzuhalten, welche der Gesundheit Schaden bringen können. Aber trot aller Magnahmen wird es doch kaum je gelingen, äußere Krant= heitsursachen völlig auszuschalten. Wenn der moderne Komfort oft der Verweichlichung Vorschub leistet, so soll er uns auch nötigen, den Körper fünstlich an das Ertragen von allerhand äußeren Unbilden zu gewöhnen, ihn "abzuhärten". Unter Abhärtung versteht man meist Angewöhnung an rasche Temperatursentung; ber Begriff ist aber ein ganz allgemeiner, man fam sich abhärten gegen

Hitze, Schmerz, Hunger, Strapazen u. a. m. Zwei Fragen sind es, die sich in erster Linie aufdrängen: 1. Wie weit darf man in der Abhärtung gehen; 2. ist es nüglich, auch solche Organismen abzuhärten, die gegen die Abhärtungsversahren selbst empfindlich sind? Die Antwort lautet: Man soll so weit gehen, als man nicht schadet. Die Hauptsache ist, daß man bei allen Abhärtungs= turen langfam und so allmählich vorgeht, daß man schon leichte Störungen sofort bemerkt und dann die Prozeduren mildert oder doch nicht weiter steigert. Auf diese Weise schadet man nicht.

Nehmen wir als Hauptrepräsentanten aller Abhärtungsfuren die Rälteeinwirkungen. Wird die Haut von einem Kältereiz getroffen, dann ziehen sich reflektorisch ihre Blutgefäße zusammen, die Haut wird blaß und blutarm; das aus der Haut verdrängte Blut strömt den innern Organen zu, und es ist nicht aus= geschlossen, daß so plötliche Aenderungen des Blutdrucks schädlich einwirken können. Neben solchen mechanischen Reizen sind noch bemer= fenswerter die nervösen Reize. Aehnlich wie eine starke Hautabkühlung zu einer tiefen Einatmung führt, fönnen Alenderungen der Innervation empfindliche Organe schädlich beeinfluffen.

Wichtiger noch als die anfängliche Zu= sammenziehung der Haut ift das Verhalten derselben nach dem Aufhören der Kälteeins wirkung. Normalerweise tritt dann die soge= nannte "Reaktion" ein, d. h. auf die Blut= leere folgt Blutreichtum und das Gefühl der Wiedererwärmung. Wo die Reaktion auß= bleibt, da treten viel eher schädliche Folgen der Abfühlung ein; der Wärmeverlust an sich ist eben nicht allein das ausschlaggebende. Wenn man bei einem Menschen öfter dieselbe Art der Wärmeentziehung durchführt, so sieht man, daß sich die Reaktion immer früher einstellt, daß der Körper immer besser das Stadium des Kältegefühls überwindet. Geht man methodisch vor und achtet genau auf das Eintreten der Wiedererwärmung, dann kann man die meisten Gesunden dazu bringen, daß sie ganz beträchtliche Temperaturunterschiede ohne Schaden ertragen können.

Methodische Abhärtung ift also ein nütsliches und in der modernen Kulturwelt direkt notwendiges Mittel, um den Körper gegen unvermeidbare Unbilden zu schützen; notwendig ist ein allmähliches und womöglich ununtersbrochenes Vorgehen; es ist ein Fehler, wenn auf leichte Zwischenerkrankungen zu viel Wert gelegt und die ganze Kur gleich unterbrochen wird.

Banz ähnliche Regeln, wie für die Bewöhnung an Kälteeinflüsse gelten für Gewöhnung an gröbere Roft, an Entbehrungen, Hunger und Durft. In neuerer Zeit hat die Gewöhnung an Körperanstrengungen, mit denen beinahe alle erwähnten Momente ver= bunden sind, große Beliebtheit gefunden in der Entwicklung des modernen Sports. Sport ist eine intensiv betriebene Liebhaberei. Während früher das Sportswesen hauptfäch= lich in England gepflegt wurde, hat es in letter Zeit auch bei uns so überhand ge= nommen, daß man sich oft fragen fann, ob nicht mitunter in dieser Hinsicht zu viel ge= leistet wird. So ist es wohl berechtigt zu untersuchen, nach welchen Richtungen die starken Körperanstrengungen des modernen Sports auf den Organismus einwirken und inwiefern sie sich unter Umständen als schäd= lich erweisen fönnen.

Es sind vorwiegend zwei Funktionen des Drganismus, an die durch den Sport erhöhte Anforderungen gestellt werden: der Stoffswechsel und der Blutkreislauf. Der Stoffswechsel und der Blutkreislauf. Der Stoffswechsel erleidet dei starker Muskeltätigkeit eine beträchtliche Steigerung. Sin gutes Maßfür die Größe der im Körper vor sich gehensden Zersetungsprozesse oder "Berdrennungen" bildet die Bestimmung des verbrauchten Sauerstoffs durch Analysierung der eins und ausgeatmeten Luft. Da läßt sich die Steigerung des Stoffwechsels zahlenmäßig feststellen bei völliger Ruhe, beim Gehen, beim Steigen, beim Steigen mit Gepäck beladen; da läßt sich auch der Einfluß der Beschaffenheit des

Weges auf den Araftverbrauch erkennen und wir erfahren aus all den Untersuchungsresul= taten, um welch gewaltige Vermehrung der Berbrennungsprozesse es sich handelt. Diese Mehrzersetzungen im arbeitenden Körper wer= den nun von den sogenannten Reservestoffen, den aufgespeicherten fetten und zuckerartigen Substanzen, bestritten, denn durch die angestrengte Körperarbeit wird der Bestand an eigentlich lebender Substanz vermehrt; nur wenn Körperanstrengung zu wirklicher Erschöpfung führt, leidet der Giveißbestand des Drganismus. Gegen die übermäßige Erwär= mung schützt sich der Körper durch vermehrte Wärmeabgabe (Erweiterung der Hautgefäße, Schweißproduftion).

Weitere Folgen der Stoffwechselsteigerung machen sich geltend an den Atmungs= und und Kreislauforganen. Die vermehrte Mustel= arbeit bedingt Sauerstoffbedürfnis, dieses wiederum erfordert Steigerung der Blutge= schwindigkeit, also vermehrte Herzarbeit. Diese wird geleistet zum Teil durch Steigerung der Frequenz des Herzschlags, zum größeren Teil durch Steigerung des Umfangs der einzelnen Herzzusammenziehung. Bringt diese starke Mehrarbeit nicht Gefahren für das Herz? Die Fälle sind nicht selten, wo ein nicht ganz gefundes oder durch Krantheit geschädigtes Herz überanstrengt und damit auf lange Zeit hinaus bedeutend geschädigt wird. Es sollten also nur zuverlässige Herzen Sport treiben. Anders liegt die Frage: Kann ein von Hause aus gesundes Herz durch einmalige starke Unstrengung geschädigt werden?

Antrengung geschadigt werden? Seit wir in der Lage find, mit Hülfe der Röntgenstrahlen die Herzaröße heim Lehenden

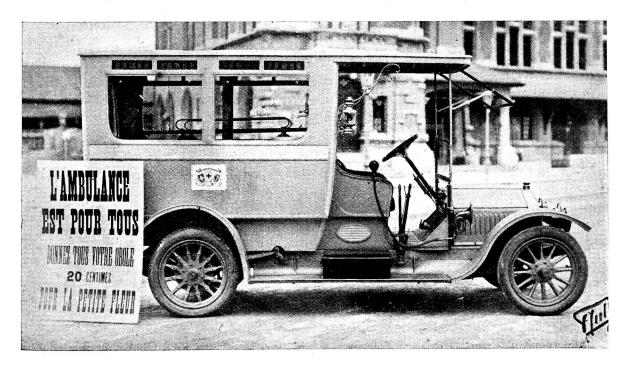
Möntgenstrahlen die Herzgröße beim Tebenden objektiv kestzustellen, ist man vom Begrifse der akuten Herzerweiterung nach einmaliger Körperanstrengung etwas mehr abgekommen. Was dauernd wiederholte starke Anstrengung angeht, so ist bekannt, daß sich bei schwer arbeitenden Menschen das Herzsstets vergrößert; allein diese dauernde anstrengende Berufsetätigkeit bringt für ein gesundes Herz minime Gefahr, denn es kommt ja nicht zu einer übermäßigen Ermüdung, zur Erschöpfung. Bei jedem Sport soll als Hauptregel gelten, daß starke Anstrengungen nur in völlig leistungsfähigem Zustand unternommen wers den, dann ist die Gefahr einer Schädigung

des Herzens sehr gering. Im allgemeinen kann gesagt werden, daß die Anstrengungen des Sports, auch wenn man von gelegentlichen chirurgischen Erkranstungen absieht, die Möglich keit einer Schädigung des Körpers in mehrfacher Richtung in sich bergen, daß diese sich aber relativ leicht vermeiden lassen, wenn man sich nur einigermaßen vor Extremen hütet. Und diesem Minimum von Gefahren stehen doch eminent günstige Wirkungen in großer Zahl gegenüber: die größere körperliche Gewandtheit, die allgemeine Kräftigung, die Abhärtung gegen alle möglichen Unbilden der Außenwelt.

Und schließlich fommt noch ein Hauptmoment in Betracht: die Einwirkung des Sports auf den Geist. Das Ausruhen von den Sorgen des Alltagslebens, das befriedigende Gefühl, eine Leistung glücklich ausgeführt zu haben; endlich, zumal beim Bergsport, die reine ruhige Freude an den Schönheiten der Natur. All das trägt wesentlich mit dazu bei, uns jenen Frohsinn zu erhalten, der den Menschen am besten vor vorzeitigem Altern schützt.

Das Kranken-Automobil der Damen- und Herren-Rot-Kreuz-Vereine in Senf.

das wir unsern Lesern im Bilde vorsühren, ist aus dem Erlös des Genfer Blumentages, 6. April 1911, angeschafft worden. Die Maschine stammt aus der Fabrik Piccard-Pichet, der dazu gehörende Wagen aus dem Geschäft G. Gangleff, beide in Genf. Er ist mit



Kontinental-Pneumatif versehen. Die extra konstruierte Maschine ist eine 4 zhlindrige 24 HP. Es ist für zwei auf Bahren zu transportierende Patienten eingerichtet, so daß die Bahren übereinander kommen. Daneben haben noch zwei Wärter Psat. Die ganze Konstruktion garantiert für einen äußerst schonenden Transport von Kranken und Verletzen und erregt gewiß den stillen Neid manch einer Samaritersektion.