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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 13 (1903)

Heft: 4

Artikel: Das Reiten

Autor: Monin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038337

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: 20.08.2025

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

Säugling täglich gewogen werden muß, haben wir im Kapitel des kindlichen Wachstums bereits betont.

Die bedeutendsten Kinderärzte haben sich bemüht durch sorgfältige Wägungen festzustellen welcher Menge Milch ein Säugling täglich bedarf um sich bis zu seinem neunten Lebensmonat gehörig zu ernähren. Die Gesammtheit dieser Forschungen ergiebt folgende Mittelzahlen:

Am ersten Tage seiner Geburt nimmt das Kind, noch ungeschickt im Saugen und bei der geringen Menge von Colostrum welche die Brust bietet, davon etwa 3 Gr. bei jedesmaligem Anlegen an die Brust.

Am 2. Tage saugt es jedesmal ungefähr 15 Gr.

Am 3. Tage mehr, aber nicht über 40 Gr.

Am 5. Tage je 50 Gr.

Da während dieser Zeitperiode das Kind 10 mal täglich (d. h. während 24 Stunden) an die Brust gelegt wird, so ist das Resultat:

30 Gr. für den 1. Tag
150 „ „ „ 2. „
400 „ „ „ 3. „
550 „ „ „ 4. „

Während des ersten Monats saugt das Kind jedes Mal 70 Gr., was in 24 Stunden, bei 9maligem Anlegen an die Brust, ungefähr 650 Gr. Milch ausmacht.

Im 2. Monat saugt es jedesmal 100 Gr., was bei 7 Mahlzeiten, in 24 Stunden, 700 Gr. Milch ausmacht.

Während des 3. Monats, jedesmal 120 Gr., im Ganzen 850 Gr. täglich.

Während des 4. Monats, jedesmal 150 Gr., was bei 6 Mahlzeiten, im Ganzen täglich 900—950 Gr. ausmacht.

Diese tägliche Milchmenge bleibt sich ungefähr gleich bis zum 9. Monat und nimmt von da an ab, entsprechend der Menge von anderen Nahrungsmitteln, die das Kind dann bekömmt, bis es sich von diesen letzteren allein ernährt.

Die Entwöhnung der Kinder darf mit dem ersten Eintritt der Dentition stufenweise eingeleitet werden, so daß neben der Frauenmilch, Brei oder dergleichen gereicht wird; mit dem 9. bis 12. Monat kann das Stillen ganz beendet werden. Im Großen und Ganzen ist die Zeit des 10. bis 11. Monats zur Entwöhnung am Besten geeignet. Bis ins 2. Jahr hinein saugen lassen ist entschieden nicht ratsam, da es weder für das Kind noch für die Mutter mehr zuträglich ist; die Milch der Mutter verliert dann an und für sich von ihrem Wert und ist keine zweckentsprechende Nahrung mehr für das Kind; ihrerseits leidet die Gesundheit der Mutter unter dem allzu langen Säugen; Schwäche und Blutarmut sind dann die natürlichen Folgen davon. Beim Entwöhnen ist, je früher es nötig wird um so dringender, dazu zu raten noch durch einige Wochen 1—2 mal täglich die Brust zu reichen, damit das Saugen nicht verlernt werde und, im schlimmsten Falle, die Brust noch Hilfe gewähre. Selbstverständlich darf das Kind nicht zu einer Zeit entwöhnt werden, während welcher es krank wäre oder gar zu sehr unter dem Zahndurchbruche leiden würde. Letzterer entscheidet übrigens über die Entwöhnung ungleich weniger als die Jahreszeit; während des Hochsommers soll die Entwöhnung, namentlich in großen Städten, möglichst vermieden werden.

(Fortsetzung folgt)

Das Reiten.

(Dr. Monin)

(Aus dem Französischen übersetzt).

Das Reiten ist entschieden der schönste und edelste Sport, er verdient wohl auch die Bezeichnung eines aristokratischen Sportes; in

gesundheitlicher Beziehung bietet er so viele und so große Vorteile, daß ihre Majestät die Mode, ihn zum Gemeingut der meisten Menschen machen sollte. Leider aber fragt die Mode nicht sehr viel nach der Hygieine, und somit bleibt das Reiten, als Sport und Vergnügen, ein Monopol der vom Glücke besonders Bevorzugten. Ueber die Uebungen in den Reitschulen haben wir nicht viel zu sagen; sie finden meistens in einem abgeschlossenen Raum statt und können, da der Reiter der freien Luft entbehrt, in dieser Hinsicht wohl kaum auf hygieinischen Wert Anspruch machen; sie bilden aber die notwendige Vorbereitung zum Reiten im Freien; dieses letztere allein soll uns hier beschäftigen.

Ein Spazierritt in freier Luft ist der Gesundheit im höchsten Grade zuträglich. Die Gymnastik und die Fechtkunst sind Uebungen, welche nur von starken und ganz gesunden Personen gut ertragen werden. Die Reitkunst hat über ihre zwei Schwestern den Vorteil daß sie auch von schwächeren und zartangelegten Individuen mit Nutzen ausgeübt werden kann; ja sie befördert sogar die Gesundheit der Rekonvaleszenten und die Heilung gewisser Kranken. Das Spazierenreiten erhält nicht nur die Gesundheit und die Kraft im Allgemeinen, sondern es hebt auch, und modifizirt im günstigen Sinne, die Tätigkeit der einzelnen Organe des menschlichen Leibes. Das systematische, kurmäßige Reiten konstituirt ein kostbares und nicht genug zu schätzendes Hilfsmittel in der Behandlung der Nervenkrankheiten und besonders der Neurasthenie, Hysterie und Hypochondrie. Bei der Gicht begünstigt es die Ausscheidung der in den Organen sich ansammelnden, schädlichen harnsauren Salzen. Bei der Behandlung der Fettsucht trägt es in hohem Grade zum Erfolg der zu diesem Zweck vorgeschriebenen Diät, und wird so dieser Erfolg ohne die geringste schädliche Wirkung für den Gesammtorganismus erreicht. Zu allen Zeiten haben auch die Aerzte mäßiges Reiten zur Bekämpfung der Anlage zur Lungenschwindsucht empfohlen. Nach Hippocrates, dem Allvater der Medizin, behauptete der englische Arzt Sydenham, daß in diesem Falle das Reiten nützlicher sei als die Chinarinde beim Fieber; nach seinem Ausdrucke fürchtete er sich nicht die Schwindsucht galoppiren zu sehen.

Es ist leicht zu begreifen in welcher Weise die günstige Wirkung des Reitens sich im Organismus geltend macht. Der Körper wird mehr weniger in Bewegung gesetzt und seine Tätigkeit modifizirt sich durch diese Bewegung. Das Reiten bedingt eine gemischte Bewegung, die bald mehr, bald weniger anstrengend, bald mehr aktiver, bald mehr passiver Natur ist. Um sich auf dem Pferde im Gleichgewicht zu erhalten, muß der Körper des Reiters sich den Bewegungen des Tieres anpassen und so werden sämmtliche Muskelgruppen in Tätigkeit gesetzt. Der Blutkreislauf wird dadurch beschleunigt, die Brust dehnt sich aus; der Stoffwechsel wird begünstigt und dadurch auch die Verdauung; der Appetit nimmt zu, die Verstopfung wird beseitigt und mit ihr auch die Hypochondrie, welche immer mit Störungen der Funktionen der Verdauungsorgane Hand in Hand geht, was auch Richat zu dem Ausspruche veranlaßte, daß der Bauch der „Sitz der traurigen Empfindungen sei“.

Schon im Altertum hatte Oribasus die innere organische Tätigkeit und die stärkende und ernährende Kraft nachgewiesen, welche, in Folge der Bewegungen des Pferdes, beim Reiter sich entwickeln. Es ist auch kaum zu bezweifeln, daß die Ausdünstungsstoffe des in Bewegung und lebensvoller Tätigkeit sich befindenden Tieres, bei der stärkenden und ernährenden Wirkung des Reitens ihre Rolle spielen.

Damit das Reiten nicht ermüde, soll täglich geritten werden. Wir kennen Männer, die eine sitzende Lebensweise führen, Schriftsteller, Beamte, etc., und die, um sich doch zeitweise etwas Bewegung zu verschaffen, jeden 8. oder 10. Tag einen Ritt in der Reitschule oder auch ins Freie machen. Solche außerordentliche Ritte gewähren nicht den geringsten hygieinischen Nutzen, sondern verursachen im Gegenteile nur große Ermüdung.

Die Gangart des Pferdes ist selbstverständlich von großer Wichtigkeit. Wir wollen uns hier nicht in Einzelnheiten verlieren und uns damit begnügen zu sagen, daß das Reiten im starken Trab das ermüdendste ist und den Körper am meisten erschüttert. Durch diese Erschütterungen ist das Traben Personen welche an Nieren- oder Blasenkrankheiten leiden ganz besonders schädlich, ebenso Damen die mit Gebärmutterkrankheiten behaftet sind. Solche Kranke müßen, ebenso wie Rekonvaleszenten und solche von zarter Gesundheit überhaupt, im Schritt reiten; im gleichen Maße wie dann ihre Gesundheit sich bessert und sie stärker werden, können Sie dann, nach und nach, vom Schritt zum leichten Trab und von diesem zum leichten Galopp übergehen. Die Folgen des scharfen Trabens sind im Grunde diejenigen aller zu heftigen körperlichen Anstrengungen; aber Kreuz- und Lendenschmerzen, Hüftschmerzen, Hämorrhoiden, Entzündung der Vorsteherdrüse und der Hoden sind bei den Männern besonders hervorzuheben. Vom sogenannten Wolf und den Wunden am Gesäß wollen wir gar nicht sprechen.

Um die Brust zu entwickeln und die zur Schwindsucht veranlagten Lungen zu reinigen, empfehlen wir den Galopp. Der Reiter ist bei dieser Gangart des Pferdes, einer Kugel zu vergleichen, welche gegen eine stark bewegte und sich stets erneuernde Luft rollt. Er läßt „das Brot des Lebens" (pabulum vitae) — die Luft — das wahre und einzige spezifische Wittel gegen die Schwindsucht, bis in die innersten Tiefen seiner Lungen hinein dringen. Es ist so als befänden sich die Lungen in einem Bade komprimirter Luft, welches für dieselben die wohltätigsten Wirkungen zur Folge haben muß.

Man wird es begreiflich finden, daß das Reiten mit Maß auch für das weibliche Geschlecht, dieser beständige Sklave der Blutarmut und der Nervosität, von großem Nutzen sein muß. Ja, die stärkende Wirkung dieser Bewegungstätigkeit macht sich vielleicht bei den Reiterinnen noch mehr geltend. Bei der englischen Reitmetode muß der Reiter beständig sich im Gleichgewicht zu erhalten suchen; dieses macht diese Metode ermüdender, zugleich auch tätiger als die französische, bei welcher der Reiter mit dem Pferde in innigerer Berührung bleibt und gleichzeitig in den Steigbügeln einen festen Stützpunkt findet. Die Reiterinnen hingegen haben nicht den Stützpunkt des Knie- und Wadenschlusses, es ist daher für sie viel schwieriger sich im Gleichgewicht zu erhalten, da das Pferd in seinen Bewegungen ungehinderter bleibt. Es ist deshalb für Reiterinnen sehr wichtig ein frommes Pferd zu reiten; es ist aber auch nötig, daß die Reiterin mutig und kaltblütig sei, endlich ist es auch für sie unerläßlich, ein weites Gewand zu haben und ein Korsett welches weder stark geschnürt sei, noch einen Druck auf den Leib ausübe. Reiterinnen sollen eine Leibbinde tragen, welche die Lageveränderungen der Gebärmutter, eines der schlimmsten Leiden des Weibes, verhüten sollte. Diese Binde hat für die Reiterin die gleiche Bedeutung wie das Suspensorium für den Reiter, d. h. die Bedeutung einer nicht zu entbehrenden Schutzvorrichtung.

Die Mode sollte ebenfalls ein Mittel finden

zur Beseitigung des üblichen weiblichen Sattels, welcher sich so wenig mit dem Gleichgewicht der Reiterin verträgt, daß er dieselbe zu einem fortwährenden Kampfe der Rückenmuskeln, zwingt, welch' letzterer zu Verkrümmungen der Wirbelsäule führen kann, namentlich wenn zum Voraus eine gewisse Anlage dazu besteht. Um gerecht zu sein müssen wir gestehen, daß die gesundheitliche Wirkung des Reitens nur dann bestehen kann, wenn man, nach Mannesart, rittlings auf dem Pferde sitzt.

Was ist von der Wirkung des Reitens auf die Zeugungsorgane zu halten? Hippocrates machte auf die geschlechtliche Gleichgültigkeit der Scyten aufmerksam und schließt daraus, daß das Reiten eine schwächende Wirkung habe. Das mag wohl so sein bei denjenigen, welche ihr Leben auf dem Pferde zubringen, aber ein mäßiges Reiten (ein paar Stunden täglich) ist im Gegenteile für den Mann ein Anregungsmittel. Beim Weibe ist es ebenfalls ein wohltätiges Reizmittel für die normale Tätigkeit der Gebärmutter und erleichtert die Monatsregel, wenn dieselbe wegen Schwäche dieses Organes mit Schwierigkeiten verbunden ist.

Aehnlich ist die Wirkung des Reitens bei der Anlage zur Fettsucht und bei der Anlage zur Magerkeit; zu gewohnheitsmäßig betrieben, so daß der Reiter sich angewöhnt hat wie in einem Lehnstuhl auf dem Pferde zu sitzen, wird das Reiten eher die Fettansammlung begünstigen; so sind die meisten alten Kavallerie-Offiziere fettleibig; das Gegenteil ist der Fall, wenn der Reiter, im Kampfe mit dem Pferde, alle seine Muskeltätigkeit in Bewegung setzen muß, deshalb sind junge Offiziere oder einjährige Freiwillige fast immer mager.

(Journal de la Santé
Zeitschrift für Gesundheitspflege)

Korrespondenzen und Heilungen.

Klosterlausnitz (Deutschland) 29. Dez., 1902.

Herrn Dr. Imfeld,
Sauter's Laboratorien in Genf.

Wertester Herr Doktor.

Teile Ihnen mit, daß Ihre, am 3. September, einem mit **chronischer Harnröhrenentzündung** behafteten Herrn verordnete Kur von: morgens und abends je 3 Korn C4, zusammen mit 3 Sy 2, trocken, Anwendung von Gr. Bg. und R. Einspritzungen, im wahren Sinne des Wortes wohltätig gewesen ist. Der Herr, der sich Jahre lang mit seiner Krankheit herumgeschleppt hatte und alle möglichen Heilmittel, selbst homöopathische, umsonst angewendet hatte, ist nun mit Ihren Mitteln in ganz kurzer Zeit hergestellt worden und fühlt sich nun ganz gesund.

Da er auch an **akutem Rheumatismus** litt, verordneten Sie ihm auch A 2 + L + S 2, 1. Verd., und auch das rheumatische Leiden ist in wenigen Tagen dadurch geheilt worden.

Empfangen sie die achtungsvollen Grüße Ihres ergebenen **H. Sachse.**

Rapallo (Italien) den 16. Januar 1903.

Herrn Direktor
des elektro-homöopthischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor.

Am 24. Dezember hat man mich zu einem dreijährigen Knaben gerufen; er lag seit ein paar Tagen im Bette, hatte keinen Appetit, Leibschmerzen, Verstopfung, einen nervösen trockenen Husten und blaue Ringe um die Augen. Ich erkannte, daß er an **Spuhlwürmern** leiden mußte; ich gab ihm 1 Korn Purg. und 4 Korn V 1 trocken; am folgenden Tage gingen ihm mit dem Stuhl zwei Spuhlwürmer ab;