

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 14 (1904)  
**Heft:** 5  
  
**Artikel:** Bewegung als Heilmittel für Rheumatiker  
**Autor:** Kellogg, J.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038397>

### **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:** 23.02.2026

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

Grunde ist es unmöglich, anzunehmen, daß sie parasitärer und demnach ansteckender Natur sei. Folglich bin ich der Meinung, daß man wohl von unnützen und oft sehr lästigen prophylaktischen Maßregeln füglich absehen kann.

### **Bewegung als Heilmittel für Rheumatiker.**

Von Dr. med. J. G. Kellogg.

Bei Rheumatismus sind sowohl die Muskeln als auch die Gelenke mehr oder weniger erkrankt, und aus diesem Grunde fällt den damit Behafteten die Bewegung schwer und ist auch zugleich schmerzhaft.

Das System befindet sich bei Gicht und Rheumatismus in einem chronischen Zustande der Vergiftung, die durch die Anhäufung einer übermäßigen Menge von Gewebegiften entsteht, welche im normalen Verlauf eigentlich sofort bei ihrer Entstehung durch die Leber und Nieren vernichtet werden sollten. Durch die ungenügende Vernichtung oder Ausscheidung dieser Gifte wird das Blut mit ihnen durchsetzt und einige derselben, ganz besonders die Harnsäure, lagern sich in den Geweben ab. Durch die eigenartige Bildung der Gewebe in der Nähe der Gelenke finden diese Ablagerungen meistens hier statt und rufen so Entzündungen, Schwellung und nahezu unerträgliche Schmerzen hervor.

Wenn wir hier von Rheumatismus sprechen, meinen wir chronischen, da akuter Rheumatismus meist infolge einer Infektion des Körpers durch Keime entsteht und nicht durch konstitutionelle Veränderungen. Chronische Gicht und Rheumatismus dagegen sind Krankheiten, die durch konstitutionelle Zustände hervorgerufen werden und nicht durch Ansteckung entstehen, obgleich in manchen Fällen chronischer Rheu-

matismus durch eine akute Krankheit, an welcher der Körper leidet, verschlimmert wird.

Trotzdem trifft es aber nicht immer zu, daß der Zustand des Systems, welcher der Entwicklung des chronischen Rheumatismus oder der Gicht vorhergeht, sich durch Schmerz oder Schwellung in der Gegend der Gelenke offenbart. Diese Durchsetzung des Systems mit Gewebegiften, welche im allgemeinen durch Harnsäure repräsentirt werden, kann nervöse Kopfschmerzen hervorrufen, die eine oder auch beide Seiten des Kopfes befallen und im Nacken, oben auf dem Kopfe, in der Stirn oder auch auf dem ganzen Kopfe auftreten können. Anfälle von Gesichtsneuralgien oder neuralgischen Schmerzen in anderen Teilen oder Muskeln entstehen durch dieselbe Ursache.

Boucharde hat bewiesen, daß man in den meisten Fällen bei chronischem Rheumatismus eine Magenerweiterung feststellen kann, welche auch die Ursache einer allgemeinen Körpervergiftung sein kann. Unsere eigenen Untersuchungen haben diejenigen Boucharde's bestätigt. Bei Magenerweiterung wird natürlicherweise eine große Menge der Verwesungsprodukte, die sich durch zu langes Verweilen der Nahrung im Magen bilden, in das Blut aufgenommen. Wie durch Boucharde und andere festgestellt worden, beginnt die Verwesung, wenn die Speisen eine oder zwei Stunden über die Zeit, wo sie den Magen verlassen müssen, noch in demselben verbleiben.

Bewegung ist von großer Wichtigkeit für alle Rheumatiker, da sie die Reinigung des Blutes und den Wiederaufbau der Gewebe befördert. Durch Bewegung werden die Atemzüge beschleunigt, die Menge des von den Lungen aufgenommenen Sauerstoffes bedeutend gesteigert, das Herz schlägt kräftiger und bewirkt hiedurch, daß eine größere Blutmenge durch die Gewebe strömt und sie vollkommener

reinigt; ferner ist die Tätigkeit der Leber, der Nieren und der Haut erhöht und hiedurch wird die Ursache der Krankheit beseitigt.

Wir finden bei Rheumatismus, wie es auch durch Bouchard sehr genau beschrieben ist, einen Zustand der verlangsamten oder herabgesetzten Ernährung.

Bewegung ist nun eines der vorzüglichsten Mittel, um die Lebensgeister anzuregen, sie hebt diesen Zustand, indem eine größere Menge Sauerstoff in das System aufgenommen wird und so den Stoffwechsel befördert, indem sich der Sauerstoff mit den in den Geweben vorhandenen Giften verbindet und so ihre Beseitigung herbeiführt.

Es ist schwierig, den an Rheumatismus Leidenden zur Bewegung zu veranlassen, da er durch Erfahrung zur Ueberzeugung gekommen ist, daß jeder vorgenommene Versuch, sich Bewegung zu machen, das Leiden nur noch verschlimmert. Das Bewegen eines erkrankten Gliedes mag vielleicht mit ziemlich starkem Schmerz verbunden sein und je mehr man es bewegt, desto stärker wird derselbe auftreten.

Bei akutem Rheumatismus ist völlige Ruhe das Wichtigste; bei dem chronisch auftretenden Leiden trifft das Entgegengesetzte zu. Bei dem ersteren Falle tritt die Heilung meistens in einigen Tagen oder spätestens doch in einer oder mehreren Wochen ein; folglich ist es nur notwendig, genug Bewegung zu machen, um die Verdichtung der Gelenke zu verhindern. Bei chronischem Rheumatismus wird der Krankheitsprozeß sich ziemlich in die Länge ziehen, selbst unter den günstigsten Umständen; daher ist es besonders wichtig, daß täglich systematische Uebungen vorgenommen werden sollten, um das Steifwerden der Gelenke, sowie die schließliche Verkrüppelung des Patienten zu verhüten, welche fast immer die Folge einer lang anhaltenden

Untätigkeit ist. Die Art und Weise, wie auch die Menge der Bewegung, hängt von der Kraft des Erkrankten, von dem Zustande des erkrankten Gliedes und von dem Grade der Schmerzen bei den Bewegungen ab. Doch sollte man sehr vorsichtig sein, sich nicht überanstrengen.

Der Rheumatiker leidet merkwürdigerweise gleich dem Fettleibigen an sekundärer und nachfolgender Erschöpfung. Da sein System bereits mit Giften angefüllt ist, ist nur eine kleine Menge der durch Erschöpfung bei Bewegung sich bildenden Gifte nötig, um sein System zu verunreinigen und auf diese Weise den Krankheitsprozeß zu verschlimmern.

Große Vorsicht muß deshalb angewandt werden in der Art der Kräftefordernis und der Menge der Hausarbeit oder anderer für den Kranken vorgeschriebenen Bewegung. In manchen Fällen ist es wichtig, mit einfacher, schwedischer Heilgymnastik zu beginnen und selbst diese sollte am Anfang sehr milde ausgeführt werden, so daß sich kein akuter Entzündungsprozeß entwickeln kann. Ohne diese Vorsichtsmaßregeln wird der Patient leicht entmutigt, so daß er nicht willens ist, eine Behandlung fortzusetzen, welche so unglückliche Folge hat. Die Leber und Nieren einer an Rheumatismus leidenden Person sind stets überarbeitet und ohne Zweifel mehr oder weniger erkrankt, so daß die Fähigkeit der Leber, Gifte zu vernichten und die der Nieren, sie auszuscheiden, sehr verringert wird; folglich sind sie nicht imstande, die große Menge der Gifte, die sich durch die zu starke oder zu lang fortgesetzte Bewegung im Körper bilden, schnell zu beseitigen.

Richtige Bewegung, verständig geleitet, verringert die Menge der Harnsäure im Blut und in den Geweben und dadurch vermindert sie auch den Schaden oder die Gefahr einer



Unordnung in den Nieren, die durch eine übermäßig die Kräfte erschöpfende Bewegung hervorgerufen wird. Häufig geschieht es aber auch, daß die vorgenommene Bewegung am Anfang unangenehme Symptome hervorruft, wenn sie jedoch in richtiger Weise fortgesetzt wird, den größten Nutzen hat, indem die Gewebe desto besser gereinigt werden.

Solchen Rheumatismuskranken, deren Gelenke entzündet, angeschwollen oder empfindlich sind, sollte niemals Bewegung empfohlen werden. Vergrößerte Gelenke, die aber nicht angeschwollen und entzündet sind, sind kein Zeichen, daß man keine Bewegung machen darf. Bei den meisten ernstesten Fällen von Rheumatismus beginne man mit Massage und gehe dann allmählich zu solchen Bewegungen über, die der Patient selbst vornehmen kann, wie Reiten oder Radfahren, u.

Trotz der Tatsache nun, daß Bewegung im allgemeinen Schmerzen in den erkrankten Gelenken verursacht, ist es dennoch das beste Mittel, diese Schmerzen zu heilen. Es ist nur notwendig, allmählich damit zu beginnen und Tag für Tag dieselbe an Kraft bis zur solcher Ausdehnung zunehmen zu lassen, daß eine kräftige Atmung erzeugt wird. Durch das Warmwerden bei dieser Beschäftigung verschwindet die Steifheit der Gelenke.

Dies kann man gut bei steifgewordenen Pferden wahrnehmen. Solch ein Tier, das oft ziemlich starkt hinkt, wenn es aus dem Stall gezogen wird, läuft nach einer kleinen Strecke so gut wie ein gesundes Pferd. Gerade so muß auch der Rheumatiker mit seinen Bewegungen anhalten, obgleich es ihm zuerst viel Mühe und wohl auch tüchtig Schmerzen verursacht.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

## Der menschliche Körper, eine Wärmemaschine.

Lord Kelvin, wahrscheinlich der größte lebende Physiker, machte den Versuch, den menschlichen Körper rein physikalisch als Wärmemaschine aufzufassen. Er nennt den menschlichen Körper einen Thermostat. Dieser ist ein physikalischer Apparat für selbsttätige Erhaltung einer gleichbleibenden Temperatur innerhalb eines Raumes oder in einem Stücke fester oder flüssiger Masse, während die Temperatur der Umgebung wechselt.

Es ist durchaus klar, daß der Vergleich des menschlichen Körpers mit einem solchen Apparat berechtigt ist, denn die Körpertemperatur bleibt vermöge einer automatischen Regelung auf der gleichen Höhe im Winter wie im Sommer, unter den Tropen wie im Bereich des Polareises. Wo steckt nun aber in unserem Körper die Vorrichtung, durch die unsere Temperatur immer auf derselben Höhe erhalten wird? —

Es ist seit langem bekannt, daß die Körperwärme durch die Vereinigung von Nahrungsstoffen mit Sauerstoff entsteht, wenn die umgebende Natur niedriger ist als die des Körpers. Kelvin hält an der Entdeckung von Magnus fest, derzufolge sich diese Vereinigung hauptsächlich in den feinen Röhren vollzieht, durch die das Blut den Körper in allen seinen Teilen durchströmt, nicht aber an der Stelle, wo gleichsam der Ofen unmittelbar durch Einführung der Nahrung geheizt wird, noch in den Lungen, wo der Sauerstoff in das Blut aufgenommen wird. Jedoch ist es möglich, daß der Mechanismus, der ein zu hohes Steigen der Temperatur zu verhindern bestimmt ist, in den zentralen Teilen oder geradezu in der Pumpstation, nämlich dem Herzen, gelegen ist. Immerhin ist es auch