Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 1

Artikel: Schlittschuhlaufen als gesundester Wintersport

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038097

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: 01.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gen

berausgegeben

unter Mitmirfung von Merzten, Praftifern und geheilten Granten.

Mr. 1.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Januar 1910.

Inhalt: Unsere Wünsche. — Schlittschuhlausen als gesundester Wintersport. — Scharlach-Scharlachsieber. — Ueber Schutzpocken - Impfung und Impfzwang (Fortsetzung). — Korrespondenzen und Heilungen: Mittelohrentzündung; Gelenkrheumatismus; Leberschmerzen; Beitstanz; Afterjucken; Neurasthenie; Schwindelanfällen; Allgemeine- und Nervenschwäche; Luftröhrenkatarrh und Nervenschwäche; Acne im Gesicht.

--- 1910 e--

Unseren treuen Abonnenten, allen unseren nachsichtigen Lesern und gnädigen Leserinnen, allen unseren lieben Freunden und Gönne n, allen unseren werten Mitarbeitern, bieten wir unsere aufrichtigen und herzlichen Glückwünsche zum neuen Jahre.

Die Redaktion.

Schlittschuhlaufen als gesundester Wintersport.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten).

Ach, verging selber der Ruhm dessen nicht, Welcher dem Fuß Flügel erfand, Und sollte der unsterblich nicht sein, Der Gesundheit und Freuden erfand, Die das Roß, mutig im Lauf, niemals gab, Welche der Reiche selber nicht hat?

Mit diesen Worten besingt Klopstock in seiner Obe "Eislauf" den leider unbekannt gebliebenen Erfinder des schon damals, also vor über 150 Jahren, als gesund allgemein anerkannten

Wintersports. Ja, Klopstock pries tas Schlittsschuhlaufen sogar als Gesundheitskur, indem er an Gleim schrieb: "Es ist doch schabe, daß Sie, wenn Sie kränkeln, sich nicht durch Schlittsschuhlaufen kurieren können. Es ist das eine der besten Kuren, wobei folgendes Rezept zu beachten:

Recipe, 4. März 1766.

3 helle Stunden des Bormittags;

2 des Nachmittags;

Bute Gesellschaft;

Biel Frühftück.

Item ein wenig Nordwind zum Trunke ben der Arzenen. Treib' dieses acht Tage hinter einander. Probatum est!"

Bon andern erlauchten Geiftern im 18. Sahrhundert erkannte namentlich Göthe den hoben hygienischen Wert des Eislaufs. Befannt ift das schöne Bild von Kaulbach, welches den jungen Böthe beim Schlittschuhlaufen in Frantfurt barfiellt. Aber bamals mar diefer gefunde Benuß fast nur bem männlichen Beschlecht erlaubt, mahrend er bem weiblichen aus falich angebrachter Brüderie verfagt blieb. Noch Berthold Auerbach hat in seinem Romane "Wallfried" den befremdlichen Gindruck geschildert, welchen die geiftvolle und fich an Borurteile feiner Art febrende Annette hervorrief, als fie zum erften Male, mit Schlittschuhen bewaffnet, über die Gisfläche babintangte. Die Berge bes Schwarzwaldes schauten voll Bermunderung auf fie hernieder, die dunkeln Tannen murmelten sich zu, daß sich heute ein Schauspiel ereigne, welches man ehedem in diesen stillen Talern nicht für möglich gehalten. Und unter ber imaragbenen Decke — ba lachten die Nixen im Bunde mit allerhand Robolden der Dieerestiefen und munderten sich über den Anblick. welcher fich über ihren Säuptern barbot. Aber bie Annut, mit welcher sich die so schöne und herrliche Frauengestalt im Reigen drehte, die Sicherheit, mit welcher fie die ungewohnten Bfade abschritt, das Festhalten an allen äfthetischen Borschriften, welche ben Schmelz und Reiz holder Weiblichkeit erhöhen, — all dieses wirfte so wohltuend, dag man sich bald an die Reuerung gewöhnte und sich dann auch zur Nachahmung entschloß.

Heute ist das glücklicherweise anders. Heute stellt gerade die Damenwelt die anmutigsten und elegantesten Bertreter zum Schlittschuhssport. Und das ist besonders in hygienischer Beziehung sehr schätzenswert. Denn es gibt gegen Bleichsucht, Blutarmut, Migräne, Nervossität und all die andern unliebenswürdigen und leider nur zu getreuen Genossen der holden

Weiblichkeit faum ein besseres Heilmittel als Schlittschuhlaufen. Wegen folche Leiden wird bekanntlich zweierlei verordnet, nämlich frische Luft und förperliche Bewegung. Beides aber ift beim Eislauf in ichonfter, harmonischer Weise verbunden. Da wird es auch nicht in minimaler homöopatischer Dosis verabfolgt wie beim gewöhnlichen Spazierengeben, welches meift nur ein Spazierenschleichen genannt werben fann, ober gar wie beim Spazierenfahren ber Damenwelt der oberen Zehntausend, sondern es wird in unerschöpflichem leberfluß verzapft. Unterund Oberförper muffen tätig fein, um vorwärts zu fommen und bas Gleichgewicht zu halten, die Musteln muffen fich anspannen, ohne dabei überanstrengt zu werden, die Blutzirfulation wird bedeutend gesteigert, alle im Rörper abgelagerten Ermüdungs. und Abfallstoffe werden weggeschwemmt, die Bulse fliegen, es flopft das Berg. Erfrischt und wie neu geboren fühlt sich der Mensch. Dazu kommt die reine, frische Winterluft, welche als unverfälschtes Lebenselixier mit tiefen, vollen Bügen in die lufthungrigen Lungen eingesogen wird! Ift es ba noch ein Bunder, wenn fie alle vom Gife mit roten Wangen und fröhlichen Mienen, mit angeregten Nerven und frischen, flaren Augen nach Hause kommen ?

Das Schlittschuhlaufen bildet auch die beste Lungengymnastik für engs und schmalbrüstige Jünglinge und Jungfrauen, an denen Muhsmenhand sich mit Uebung des falschen Inachtsnehmens und der Stubengesangenschaft versündigt. Der große hygienische Praktiker, Sanistätsrat Dr. Paul Niemeyer, sagt hierüber: "Ich selbst halte diese Uebung für die wirksamste, um einen Brustschwachen, vulgo Schwindssuchtskandidaten, daheim im städtischen Dunstsmeer ohne sonderlichen Schaden durch den Winter hindurchzubringen. Mag ihm einsaches Gehen auf holprigem, seuchtem, schneeigem

Wege schlecht bekommen, so braucht er auf der Eisbahn sich nur dahinzuschwingen, um veristables Dzon in vollen Strömungen in die trockenen, lufthungrigen Lungenzellen einströmen zu lassen, in welchem Sinne ich Schlittschuhslauf eine winterliche Bewegungstur mit Bergnügungsprämie nenne. Sollten aber ängstliche Leute sich gegen solch "Wagnis" erklären, so bitte ich zu bemerken, daß an dem bekannten Kurorte für Schwindsüchtige zu Davos in Graubünden, in einer Bergeshöhe von beinahe 5000 Fuß und in Gletschernachsbarschaft, Schlittschuhlaufen zu den beliebtesten und zuträglichsten Vergnügungen der Kurgäste zählt."

Jedoch möchte ich dazu folgende Ginschränfungen machen: Es ift nicht ratfam, daß frantliche Leute das Schlittschuhlaufen noch lernen. Aller Anfang ift schwer und anstrengend : bas gilt auch, wie jeder Gisläufer weiß, von diefer Frischluft- und Bewegungstur. Das Erlernen ist febr ermudend und greift die Rorperfrafte ziemlich an. Daber foll man in gefunden Tagen, möglichst ichon im Rindesalter, wo die verlorenen Rräfte ichnell erfett werden und ber Rörper noch recht geschmeidig und gelentig ift, sich den Mühen der Erlernung des Gissports unterziehen, dann fann man ihn auch in fpateren Jahren, namentlich zur Reifezeit, ohne Schaben ausüben, selbst wenn ber Körper schwächlich und weniger widerstandsfähig geworden ift.

Gesunde Erwachsene können natürlich jederszeit noch den Eislauf erlernen. Bon großem hygienischem Auten ist dies besonders für alle Stubenhocker, Bureaubeamte, Schriftsteller und Gelehrte, deren "stockendes" Blut dadurch wieder aufs beste zu regelrechter Zirkulation gebracht wird. Der Blutandraug zum Kopfe schwindet, die ewig kalten Füße werden wohlig warm, der Appetit hebt sich bedeutend. Auch für alle wohlbeleibten Personen bildet die regelmäßige

Ausübung des Eissports die erfolgreichste winterliche Karlsbader Kur.

Wir sehen also, daß Dr. Niemeyer vollstommen recht hat, wenn er das Schlittschuh- laufen als "winterliche Bewegungskur mit Versgnügungsprämie" preist. Darum, ihr Städter, Jung und Alt, kommt heraus "aus der Häuser dumpfen Gemächern und aus der Straßen quetschender Enge" auf die Fristallene Fläche der Eisbahn und in Gottes frische, freie Natur, stärket eure schlaffen Glieder durch aumutige, spielend sich betätigende Bewegung!

Scharlady = Scharladifieber.

Dr. Imfeld.

Das Scharlachfieber tritt vorzugsweise im Frühling und im Herbst auf und zwar meistens epidemisch, die Hestigkeit, d. h. die größere oder geringere Bösartigkeit der Krankheit ist in den verschiedenen Epidemien eine andere.

In den letzten Tagen von mehreren Klienten darauf aufmerksam gemacht, daß an ihren bestreffenden Wohnorten Scharlach besteht, bin ich dadurch bewogen worden, diese Krankheit in unseren Unnalen in Kürze zu besprechen.

Der Name "Scharlachfieber" ist der Krantsheit gegeben worden wegen des auffallenden roten Ausschlages, der dieselbe als hervorragendes Symptom charakterisiert. Obwohl, wie schon gesagt, die Krankheit in den verschiedenen Epistemien in wechselnder Form auftritt, so ist sie doch im Ganzen eine sehr bedenkliche und gesfährliche Krankheit. — Das Krankheitsgift ist noch unbekannt. In der Regel befällt die Krankheit die Kinder, doch bleiben Säuglinge meistens davon verschont. Erwachsene Menschen können aber auch von der Krankheit befallen