

**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:** 04.04.2026

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

# Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Gen

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 1.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Januar 1910.

**Inhalt :** Unsere Wünsche. — Schlittschuhlaufen als gesündester Wintersport. — Scharlach-Scharlachfieber. — Ueber Schutzpocken - Impfung und Impfzwang (Fortsetzung). — Korrespondenzen und Heilungen: Mittelohrentzündung; Gelenkrheumatismus; Leberschmerzen; Veitstanz; Aftersjucken; Neurasthenie; Schwindelanfällen; Allgemeine und Nervenschwäche; Luftröhrenkatarrh und Nervenschwäche; Acne im Gesicht.

1910

Unsere treuen Abonnenten, allen unseren nachsichtigen Lesern und gnädigen Leserinnen, allen unseren lieben Freunden und Gönnern, allen unseren werten Mitarbeitern, bieten wir unsere aufrichtigen und herzlichsten Glückwünsche zum neuen Jahre.

Die Redaktion.

## Schlittschuhlaufen als gesündester 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 Ode „Eislauf“ den leider unbekannt gebliebenen Erfinder des schon damals, also vor über 150 Jahren, als gesund allgemein anerkannten

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

Recipe, 4. März 1766.

3 helle Stunden des Vormittags;

2 des Nachmittags;

Gute Gesellschaft;

Viel Frühstück.

Item ein wenig Nordwind zum Trunke bey der Arzeneey. Treib' dieses acht Tage hinter einander. Probatum est!“

Von andern erlauchten Geistern im 18. Jahrhundert erkannte namentlich Göthe den hohen hygienischen Wert des Eislaufs. Bekannt ist das schöne Bild von Kaulbach, welches den jungen Göthe beim Schlittschuhlaufen in Frankfurt darstellt. Aber damals war dieser gesunde Genuß fast nur dem männlichen Geschlecht erlaubt, während er dem weiblichen aus falsch angebrachter Brüderliebe versagt blieb. Noch Bertold Auerbach hat in seinem Romane „Wallfried“ den befremdlichen Eindruck geschildert, welchen die geistvolle und sich an Vorurteile keiner Art lehrende Annette hervorrief, als sie zum ersten Male, mit Schlittschuhen bewaffnet, über die Eisfläche dahintanzte. Die Berge des Schwarzwaldes schauten voll Verwunderung auf sie hernieder, die dunkeln Tannen murmelten sich zu, daß sich heute ein Schauspiel ereigne, welches man ehemals in diesen stillen Tälern nicht für möglich gehalten. Und unter der smaragdnen Decke — da lachten die Nixen im Bunde mit allerhand Kobolden der Weeres-tiefen und wunderten sich über den Anblick, welcher sich über ihren Häuptern darbot. Aber die Anmut, mit welcher sich die so schöne und herrliche Frauengestalt im Reigen drehte, die Sicherheit, mit welcher sie die ungewohnten Pfade abschnitt, das Festhalten an allen ästhetischen Vorschriften, welche den Schmelz und Reiz holder Weiblichkeit erhöhen, — all dieses wirkte so wohlthuend, daß man sich bald an die Neuerung gewöhnte und sich dann auch zur Nachahmung entschloß.

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

Weiblichkeit kaum ein besseres Heilmittel als Schlittschuhlaufen. Gegen solche Leiden wird bekanntlich zweierlei verordnet, nämlich frische Luft und körperliche Bewegung. Beides aber ist beim Eislauf in schönster, harmonischer Weise verbunden. Da wird es auch nicht in minimaler homöopatischer Dosis verabfolgt wie beim gewöhnlichen Spazierengehen, welches meist nur ein Spazieren-schleichen genannt werden kann, oder gar wie beim Spazieren-fahren der Damenwelt der oberen Zehntausend, sondern es wird in unerschöpflichem Ueberfluß verzapft. Unter- und Oberkörper müssen tätig sein, um vorwärts zu kommen und das Gleichgewicht zu halten, die Muskeln müssen sich anspannen, ohne dabei überanstrengt zu werden, die Blutzirkulation wird bedeutend gesteigert, alle im Körper abgelagerten Ermüdungs- und Abfallstoffe werden weggeschwemmt, die Pulse fliegen, es klopft das Herz. Erfrischt und wie neu geboren fühlt sich der Mensch. Dazu kommt die reine, frische Winterluft, welche als unverfälschtes Lebenselixier mit tiefen, vollen Zügen in die lufthungrigen Lungen eingesogen wird! Ist es da noch ein Wunder, wenn sie alle vom Eise mit roten Wangen und fröhlichen Mienen, mit angeregten Nerven und frischen, klaren Augen nach Hause kommen?

Das Schlittschuhlaufen bildet auch die beste Lungengymnastik für eng- und schmalbrüstige Jünglinge und Jungfrauen, an denen Muth-menhand sich mit Uebung des falschen Inacht-nehmens und der Stubengefangenschaft ver-sündigt. Der große hygienische Praktiker, Sanitätsrat Dr. Paul Niemeyer, sagt hierüber: „Ich selbst halte diese Uebung für die wirksamste, um einen Brustschwachen, vulgo Schwind-suchtskandidaten, daheim im städtischen Dunst-meer ohne sonderlichen Schaden durch den Winter hindurchzubringen. Mag ihm einfaches Gehen auf holprigem, feuchtem, schneeigem

Wege schlecht bekommen, so braucht er auf der Eisbahn sich nur dahinzuschwingen, um veritables Ozon in vollen Strömungen in die trockenen, lufthungrigen Lungenzellen einströmen zu lassen, in welchem Sinne ich Schlittschuhlauf eine winterliche Bewegungskur mit Vergnügungsprämie 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 Gletschernachbarschaft, Schlittschuhlaufen zu den beliebtesten und zuträglichsten Vergnügungen der Kurgäste zählt.“

Jedoch möchte ich dazu folgende Einschränkungen machen: Es ist nicht ratsam, daß kränkliche Leute das Schlittschuhlaufen noch lernen. Aller Anfang ist schwer und anstrengend: das gilt auch, wie jeder Eisläufer weiß, von dieser Frischluft- und Bewegungskur. Das Erlernen ist sehr ermüdend und greift die Körperkräfte ziemlich an. Daher soll man in gesunden Tagen, möglichst schon im Kindesalter, wo die verlorenen Kräfte schnell ersetzt werden und der Körper noch recht geschmeidig und gelenkig ist, sich den Mühen der Erlernung des Eissports unterziehen, dann kann man ihn auch in späteren Jahren, namentlich zur Reisezeit, ohne Schaden ausüben, selbst wenn der Körper schwächlich und weniger widerstandsfähig geworden ist.

Gesunde Erwachsene können natürlich jederzeit noch den Eislauf erlernen. Von großem hygienischem Nutzen ist dies besonders für alle Stubenhocker, Bureaubeamte, Schriftsteller und Gelehrte, deren „stockendes“ Blut dadurch wieder aufs beste zu regelrechter Zirkulation gebracht wird. Der Blutandrang zum Kopfe schwindet, die ewig kalten Füße werden wohligh 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 vollkommen recht hat, wenn er das Schlittschuhlaufen als „winterliche Bewegungskur mit Vergnügungsprämie“ preist. Darum, ihr Städter, Jung und Alt, kommt heraus „aus der Häuser dumpfen Gemächern und aus der Straßen quetschender Enge“ auf die kristallene Fläche der Eisbahn und in Gottes frische, freie Natur, stärket eure schlaffen Glieder durch anmutige, spielend sich betätigende Bewegung!

---

### Scharlach = Scharlachfieber.

Dr. Jinfeld.

Das Scharlachfieber tritt vorzugsweise im Frühling und im Herbst auf und zwar meistens epidemisch, die Heftigkeit, 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 betreffenden Wohnorten Scharlach besteht, bin ich dadurch bewogen worden, diese Krankheit in unseren Annalen in Kürze zu besprechen.

Der Name „Scharlachfieber“ ist der Krankheit gegeben worden wegen des auffallenden roten Ausschlages, der dieselbe als hervorragendes Symptom charakterisiert. Obwohl, wie schon gesagt, die Krankheit in den verschiedenen Epidemien in wechselnder Form auftritt, so ist sie doch im Ganzen eine sehr bedenkliche und gefährliche 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