Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 4

Artikel: Gesundheitspflege im Frühjahr

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038106

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: 30.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Granten.

Hr. 4.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

April 1910.

Inhalt: Gesundheitspflege im Frühjahr. — Arzneimittellehre und Tierversuch. — Ueber Schutzpocken-Impfung und Impfzwang (Fortsetzung). — Korrespondenzen und Heilungen: Blutarmut; chronische Luftröhrenentzundung; Rheumatismus in den Beinen; Gebärmutterentzundung; chronischer Gelenkrheumatismus; epileptische Krämpfe, Influenza; Knieentzundung; Lungenleiden; Entzundung am Fuße.

Gefundheitspflege im Frühjahr.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

Bom Gise befreit sind Strom und Bäche Durch des Frühlings holden belebenden Blid; Im Tale grünet Hoffnungsglück! Der alte Winter in seiner Schwäche, Zog sich in rauhe Berge zurück.

Erleichtert atmet der Mensch auf: Der Frühling hält seinen Einzug! Neues Leben und neue Gesundheitsfreudigkeit erfüllt Jung und Alt.

Sechs lange Wintermonate haben viele Mensschen abends in Restaurationen und Theatern, in Valls, Konzerts oder Vereinslokalen mehr oder weniger zugebracht, die mit Heizs und Leuchtgasen, mit Tabaksqualm, Viers und Speises dünsten angefüllt waren. Viele führten auch am Tage eine sitzende Lebensweise im Burean oder am häuslichen Schreibtisch. Wohl hat dann mancher Stubens und Bureaumensch die nachsteiligen Folgen dieser Veschäftigung öfters an sich bemerkt; er wurde vor der Zeit abgespannt und müde, bekam Kopfschmerzen, und auf die Brust legt sich ein Engigkeitsgefühl, so daß man immer mal tief aufatmen und die Glieder

energisch recken mußte. Aber bas einzige mabre Beilmittel mandte man doch nie ober felten an: tüchtige Bewegungen in frischer, freier Luft; "es war eben zu schlechtes Wetter". Dies war nicht recht, aber es ist nun einmal geschehen. Rett jedoch heißt es, die Gunden und Rachlässigkeiten des Winters wieder gut machen durch tüchtige Bewegung im Freien und Herumban= tieren in Garten und Sof. Gin gesunder und fraftiger Menich moge bann beim Spazierengeben ein etwas schnelleres Tempo anschlagen, damit die Bruft sich recht weitet und alle Lungenbläschen mit Lebensluft sich ganz vollsaugen fönnen, mährend den Rervösen, Korpulenten und Herzleidenden zur Bermeidung von Ueber= anstrengung ein langsameres Geben anzuraten ift. Dabei ist gelegentlich Lungengymnastik sehr gu empfehlen, bestehend in recht tiefem Ginund namentlich Ausatmen. Wer ein unverbefferlicher Gewohnheitsmensch ift, moge von jetzt an seinen Abendschoppen in einem Dorfober Borftabtlotal einnehmen und Sonntags auch seinen Frühkaffee. Auf ben Spaziergangen foll nie geraucht werden, bamit man die balfamisch-schöne, belebende Luft in voller Reinheit einatmen fann. Den großen hygienischen Nuten einer folden Lebensweise wird man fehr balb an seiner Gesundheit merken, und der Mai wird dann erst recht zu einem wahren "Wonnemonat" werden.

Namentlich bie garten Anösplein am Menichenstamme, die Rinder, muffen viel hinaus in Gottes freie Ratur, follen botanifieren, Rafer und Schmetterlinge fangen. Wenn biefe im jugendlichen Gemüt liegende Naturschwärmerei später auch nicht weiter getrieben und miffen-Schaftlich vertieft wird, so haben die Rinder daburch boch großen Ruten am Rörper und Beift gehabt, benn Lunge und Herz, Musteln und Merven werben gestählt und gefräftigt, die Sinne werden geschärft und jum Beobachten ber Umgebung geschickter, was für die Praxis des spätern Lebens in jedem Berufe nicht zu unterichäten ift. Und wenn beim Berumtollen auch einmal Hose und Jade ein Loch bekommen, icabet nichts: beffer bie Rleibung ift befett, als die Gesundheit, benn jene läßt fich leicht wieder ausbeffern, biefe aber nicht.

Besonders zu empfehlen sind die Morgen-Spaziergange, wo Mann und Frau mit Rind und Regel weit hinausschweifen burch Balber und Auen. Frühmorgens offenbart sich uns im Frühling die Natur noch in ihrer ganzen feuschen Jungfräulichkeit, und die frisch spriegenben und sproffenden Blätter ber Baume und Sträucher hauchen uns im lebermage ben belebenden Sauerstoff zu. Alles ist erfüllt von jener paradiesisch=reinen, würzigen Luft, welche icon ber Altvater ber Heilfunde, Suppofrates, als das pabulum vitae, als unsere eigentliche Lebensspeise preift. Auch ift damit das fehr gefunde und höchst vorteilhafte Frühaufstehen verbunden. Der Kernspruch : "Morgenftunde hat Gold im Munde", scheint ursprünglich einer hygienischen lleberlegung entsproffen, benn wer barnach lebt, wird an fich felbft erfahren, wie man viel "aufgewedter" und frifcher ift, wie die gange Rorpermaschine gleichsam um

24 Pulsschläge schneller arbeitet, als wenn man nach dem ersten Erwachen sich noch für ein oder zwei Stunden "auf die andere Seite legt." Solchen Langschläfern sieht man nach dem Aufstehen ihre Trägheit meist auf den ersten Blick im gedunsenen mattfarbigen Gesichte geschrieben, wenn sie schläfrig, gähnend, schwerfällig, — "es liegt ihnen wie Blei in den Gliedern", dahergeschlendert kommen.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstral, Wohl über die Berge, wohl durch das tiese Tal; Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all, Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmet ein mit Schall!

Freilich muß man in der jetigen wetterwenbischen Jahreszeit sich auch in Acht nehmen und namentlich bavor hüten, durchnäßte Rleibungs= stücke noch anzubehalten, sobald man sich nicht mehr in Bewegung befindet. Denn naffe Rleider entziehen dem Körper viel Wärme und find oft bie Urfache von heftigen Erfältungsfrantheiten. Wasser ist bekanntlich ein sehr guter Wärmeleiter. Ein warmer Körper, also auch ber menschliche Leib, gibt an naffe Stoffe raich und in großen Mengen Barme ab. Daher ift burchnäßte Rleidung für bas Wohlbefinden ftets fehr nachteilig, es sei benn, daß wir durch energische Bewegung immer wieder die nötige Barme erzeugen. Professor Rumpel hat durch genaue Untersuchung festgestellt, daß ber Wärmeverluft bes Rörpers durch naffe Bekleidung dreimal fo groß ift, als wenn man gang unbefleibet mare. In höchst anschaulicher Beise erläutert bies auch Brof. Dr. Bettenkofer. Er fagt : Wenn wir im Freien naffe Fuge, ober beffer gefagt naffe Strumpfe bekommen, und bann in ein warmes Zimmer mit trodener Luft geben, fo hebt eine bedeutende Berdunftung des aufgejogenen Waffers an. Wenn man an ber Fußbekleidung nur 3 lot Wolle durchnäft hat, fo ift zur Berdunftung bes barin angehäuften Waffers fo viel Wärme erforderlich, als man

nötig haben wurde, um ein halbes Pfund Waffer von O Grad bis jum Sieben gut erhiten, oder um mehr als ein halbes Bfund gu schmelzen. Diese Barmemenge wird fast ausschließlich geliefert von der ausstrahlenden Blutwarme ber Fuge. So gleichgiltig manche Menichen gegen burchnäfte Fußbetleibung find, fo fehr murben fie fich ftrauben, wenn man ihre Fuge jum Schmelzen von ein halb Pfund Gis in Anspruch nehmen wollte. Und doch ift bie Besundheitsgefährlichfeit biefelbe. Es barf baber auch als vollkommen erwiesen angesehen werden, daß die durch naffe Rleidung veranlagte Abfühlung des Körpers in direftem Busammenhang steht mit den vielen sogenannten rheumatischen Affektionen und mit den Ratarrben ber Schleimbäute.

In dem lobenswerten Bestreben, das Ginbringen des Regens in unsere Rleidung zu verhindern, bat man mafferdichte Stoffe fabrigiert. Diefe burfen aber nicht auch Inftdicht fein, fonft beeinträchtigen fie die Ausdunftung der Saut, erschweren durch Luftbruck das Atmen und wirfen somit hygienisch schädlich. Die Stoffe muffen eben poros fein. Im allgemeinen ift es im Frühjahr ratfam, über warme wollene Unterfleidung leichtere Oberfleider zu tragen; schwere und dicke Unterfleidung bezngt die Bruft, beeinträchtigt bas Atmen, erschwert bas Geben und die Bewegung. Starte wohlgenährte Bersonen können jedoch viel leichter gekleidet geben, als hagere und magere, benn fie besitzen an dem Fettpolfter unter der Saut eine marmhaltende Schutzbecke. Ueberhaupt : "Gines schickt sich nicht für alle", man muß vielmehr auf Alter, Konstitution und Gewöhnung Rücksicht nehmen. Aber ausgiebige forperliche Bewegung in der belebenden Frühlingsluft ift für jedermann burchaus nötig zur Kräftigung bes Rorpers und Erfrischung bes Beiftes!

Arzneimittellehre und Tierversuch.

Die Bunahme ber demischen, fabrifentstam= menden Argneimittel, über beren Ginführung in ben Beilichat Berr Fürst uns Bericht gegeben, wahrscheinlich um die unwissenden ahnungslosen Schreier zu belehren, wird aber von jedem ernst benkenden Arzte als ein großer Uebelstand befunden und mehr und mehr erheben sich auch im ftreng miffenschaftlichen Lager bie Stimmen, welche felbft die reinen wirtfamen Gubftangen ber alten Pflanzendrogen bes Dioscurides nicht mehr mit diesen selbst gleichseten wollen und die Rückfehr zu ben arzueilichen Driginalichäten ber Mutter Ratur empfehlen. Ueber biefe felbft liegen uns aber bereits genügende Erfahrungen und Beobachtungen vor, um fie im Sinne ber alten Allopathie anwenden zu tonnen. neues bringen auch die neuesten Versuche auf Diesem Gebiete nicht. Es fann uns meiftens gang gleichgiltig fein, auf welchen ber Nerven, bie irgend ein Organ versorgen, die Droge wirft; fie wirft und erfüllt ihren 3weck, bas ist schließlich das wichtigste. Es ift fein Zufall, daß die Behandlung mit allerlei Teefräutern, die Sahrzehntelang in den Lehrbüchern ber Arzneimittellehre als verlaffen angegeben wurden, wieder in Aufnahme kommt. Bielleicht ift baran auch bas qute Beifpiel eines Mannes ichuld, ber zwar nichts vom Weerschweinchen-Rlinifer an fich hatte, aber dafür von fich fagt, daß er jedes Rräutlein selbst an sich ausgeprobt hätte, bes ehrwürdigen Sebaftian Aneipp; zum andern Teil liegt eine bewußte Opposition gegenüber der Unilinheilmittelfunde barin.

Handelt es sich aber darum, wirklich ein Heilmittel im arzueilichen Sinne kennen zu lernen, so kann das Tierexperiment wenig genug sagen. Schmerzen, Uebelkeit, Schwindel, alle die durch das Mittel ausgelösten Empfin-