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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 9

Artikel: Der hohe hygienische Wert der Fusswanderungen

Autor: Thränhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038118

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: 04.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 9. 20. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1910.

Inhalt: Der hohe hygienische Wert der Fußwanderungen. — Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel (Fortsetzung und Schluß). — Eisenhaltige Nahrungsmittel. — Versuche über Lebenszähigkeit von Tieren. — Korrespondenzen und Heilungen: Impotenz; Blasenentzündung; Akne; chronische Luftröhrenentzündung und chronischer Magenkatarrh; Nervenschwäche; Gelenkrheumatismus.

Der hohe hygienische Wert der Fußwanderungen.

Von Dr. **Thränhart.**

(Nachdruck verboten.)

„Es würde alles viel besser gehen, wenn man mehr ginge", sagt der große Tourist und Dichter Seume in seinem „Spaziergange nach Syrakus". Dies Wort gilt namentlich in gesundheitlicher Beziehung. Die bedeutendsten medizinischen Autoritäten stimmen mit den sogenannten Naturärzten darin überein, daß Fußwanderungen einen überaus hohen hygienischen und heilenden Wert haben. Beim Wandern wird die Widerstandskraft des Körpers gegen künftige Erkrankungen und die Spannkraft des Geistes bedeutend erhöht; es bildet das beste Vorbeugungsmittel gegen Krankheit und Siechtum. Dazu ist nun keineswegs notwendig, daß man der Alpen Gipfel erklimmen muß. Dieser Sport artet sogar oft zu einem unsinnigen Fexentum aus, bei welchem die Körperkräfte überangestrengt und das Leben leichtsinnig aufs Spiel gesetzt wird. Die modernen Bergfexe mit ihrer krankhaften Renommiersucht sind die lächerlichsten und widerlichsten Erscheinungen inmitten der erhabenen Naturpracht der Hochgebirge. Freilich gewährt Bergsteigen alle hygienischen und sanitären Vorteile des Fußwanderns in noch höherem Maße als Marschieren in der Ebene, aber es darf nicht übertrieben werden. Am empfehlenswertesten in gesundheitlicher Beziehung ist entschieden ein nur mäßiges Bergsteigen, also das Wandern in den sogenannten Mittelgebirgen, wie Taunus, Rhön, Schwarzwald, Harz, Erzgebirge usw. Aber auch wer hierauf aus Mangel an Geld verzichten muß, möge sich doch ja die großen hygienischen Vorteile längerer Touren nicht entgehen lassen, sondern entweder einmal wochenlang oder öfters tagelang durch Wälder und Felder marschieren. Wer auch nur vierzehn Tage hintereinander selbst in der traurigsten Gegend über Felder, Hügel, Wiesen und Wälder wandert, hat für die Erfrischung seines Geistes, für die Kräftigung seiner Nerven, für die Gesundung und Widerstandsfähigkeit sämtlicher Körperorgane weit mehr getan, als wer ein vierwöchentliches Schlaraffenleben in einem Luxusbade führt.

Vor allem ist bei längeren Touren von großem Nutzen, der beständige Aufenthalt in frischer, freier Luft. Die Lungen, welche da-

heim, namentlich im Winter, recht oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen müssen, erhalten jetzt stets eine fast kohlensäurefreie, sauerstoffreiche Luftspeise. Der größte Vorteil aber liegt in Folgendem: Wer sich, wie die meisten Städter, nicht körperlich anzustrengen braucht, nimmt für gewöhnlich bei jedem Atemzuge nur in einem geringen Teile seiner Lunge neue Luft auf, während in dem ganzen anderen Teile die alte, ausgenutzte, schlechte Luft verbleibt. Dadurch wird nun nicht nur den roten Blutkörperchen weniger von ihrem Nährmaterial, dem Sauerstoff, zugeführt — blasse Farbe der Stubensitzer —, sondern die vielen untätigen Lungenbläschen schrumpfen, besonders an den Lungenspitzen, allmählich ein, werden widerstandsunfähig und bilden dann einen gefährlichen Nährboden für alle krankheiterregenden Mikroorganismen, wie diejenigen der Lungen-Entzündung, Schwindsucht usw. Deshalb nehmen auch alle Lungenkrankheiten, vom einfachsten Spitzenkatarrh bis zur schwersten Tuberkulose, meist in den Lungespitzen ihren Anfang. Soll nun den Krankheitserregern dieses günstige Ansiedlungsfeld entzogen werden, so muß man auch die Lungenbläschen in den Spitzen ventilieren und in Tätigkeit setzen, was am besten durch lang anhaltendes Marschieren geschieht. Denn plötzlich und auf einmal, etwa durch recht tiefes Einatmen, läßt sich dies keineswegs erreichen. Denken wir uns die Lunge wie einen (trockenen) Schwamm, dessen äußerste Poren an der Spitze mit Leim zusammengeklebt sind. Legen wir nun den Schwamm in Wasser, so saugen sich zwar die freien offenen Poren sofort voll Wasser, aber die verklebten nehmen nur ganz allmählich, meist erst nach längerer Zeit, eine nach der andern das Wasser in sich auf. Aehnlich verhält es sich mit der Lunge. Während beim gewöhnlichen Atmen in körperlicher Ruhe nur die normalen offenen Lungenbläschen sich mit neuer Luft füllen, fangen bei körperlicher Bewegung infolge des tieferen Atmens nach und nach immer mehr der vorher untätigen, meist verklebten Lungenbläschen Luft auf, und zwar von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag mehr. Man merkt dies auch beim Wandern ganz gut. Am ersten Tag leiden die Stubensitzer meist an Luftmangel, sie müssen immer einmal tief aufatmen, die Brust scheint ihnen zu eng, weil eben für den Mehrverbrauch an Sauerstoff noch nicht genug Lungenbläschen in Tätigkeit getreten sind; aber von Tag zu Tag bessert sich dies, die Lunge scheint immer weiter zu werden, die Brust immer freier. Also ist länger fortgesetztes Wandern die beste Lungengymnastik und bildet das erfolgreichste Mittel zur Gesundung der Lunge und zur Vorbeugung gegen die vielen gefährlichen Lungenerkrankungen.

Noch ein anderes äußerst wichtiges Organ unseres Körpers zieht aus größeren Fußtouren sehr viel Nutzen: das Herz. Mit dem Herzmuskel verhält es sich ebenso wie mit den übrigen Muskeln des Körpers: je mehr Arbeit dieselben leisten, um so kräftiger und fettarmer werden sie. Wie man nun aber z. B. die Armmuskeln nicht auf einmal durch Heben von schweren Gewichten stark machen kann, sondern dazu regelrechte, tagtägliche Armarbeit (auch Hanteln) ausüben muß, ebenso kann der Herzmuskel nur allmählich gekräftigt werden. Auch dies merkt man beim Wandern. Touristen mit „schwachem Herzen" bekommen in der ersten Zeit, besonders beim Bergsteigen, infolge von Ueberanstrengung des Herzens sehr leicht Herzklopfen. Zur Beseitigung desselben genügt übrigens zeitweiliges Stehenbleiben. Wenn sie aber mehrere Tage marschiert sind, hört das Herzklopfen auf, der Herzmuskel hat sich gekräftigt und ist nun imstande, die durch die

stete körperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigteren Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Venensystem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Wassersucht usw. entstehen, indem, ähnlich wie ein gestauter Bach aus seinem Bett über die benachbarten Gefilde sich ergießt, das Blutwasser aus den Venen in das umliegende Gewebe und die Körperhöhlen eindringt. Wird nun durch längeres Marschieren das Herz gekräftigt und seine Tätigkeit vermehrt, so erhöht sich auch bedeutend seine Saugkraft und es vermag das in die Gewebe ausgetretene Wasser wieder aufzusaugen. Unterstützt wird das Herz hierbei noch durch das beim Wandern eintretende starke Schwitzen und durch die Steigerung der Nierenabsonderung, wodurch viel Wasser und Abfallprodukte des Stoffwechsels ausgeschieden werden. Daher bilden auch für alle derartige Leiden, zur Heilung und Vorbeugung, längere Fußtouren das beste Mittel.

Auf also, das Ränzel geschnürt und hinausgewandert in die freie Gottesnatur, den ewigen Gesundbrunnen für Körper und Geist; aber nicht nur öfter einige Stunden, sondern womöglich einmal für mehrere Wochen hintereinander. Das verleiht dem Körper Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und jenes Kraftgefühl, welches den Kampf mit den Schwierigkeiten des Lebens erleichtert und die wesentlichste Basis einer gesunden Heiterkeit des Geistes bildet! Wie sagt Goethe? „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören. Es ist, als ob der Geist Gottes den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübte!“

Bedeutung des Mais als Nahrungsmittel.

Von **Leopold Kittl.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Allgemein bekannt in der Geschichte des Kaiserreichs Oesterreich, sind die Leistungen des 41. Infanterieregiments, welches sich, eine Anzahl Soldaten jüdischer Konfession und einiger Stadtkinder abgerechnet, aus unbewußten Vegetariern zusammensetzt. Diese sind gar nicht davon erbaut, wenn die Menageküche Fleisch bringt, immer und immer wieder greifen sie zu ihrer Mamaliga, den Fisolen (Bohnen) und sonstigen gewohnten Speisen aus dem Pflanzenreiche. Als ich vor einigen Jahren den Besuch eines westfälischen Großhändlers empfing, der selbst ein Militär ist, konnte sich dieser an den kräftigen und rüstigen Menschen, die damals gerade von den großen Kaisermanövern zurückgekehrt waren, nicht satt sehen.

Mit Ausnahme meines ältesten Sohnes wurden meine sämtlichen Kinder, da meine Frau infolge einer Krankheit und einer Brustoperation sie nicht nähren konnte, nur mit verdünnter Milch und Maismehl aufgezogen, doch ist es eine wahre Freude, sie in ihrer Gesundheit und Kräftigkeit zu beobachten. Nicht nur sind sie die besten Schüler in der Schule, sondern auch die ausgelassensten und geschmeidigsten Gassenbuben; ihr Gesundheitszustand läßt jetzt gar nichts zu wünschen übrig und ihre früheren, recht schweren Krankheiten haben sie ohne Zuhilfenahme von Aerzten glücklich und rasch überstanden. Mancher wird über die letzten Zeilen vielleicht mit den Achseln zucken, ich bin aber überzeugt, das nur ein vollständig gesundes und naturgemäß genährtes Kind einerseits Krankheiten wie Blattern, Scharlach, Lungenentzündung, Influenza leicht und rasch