**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: 11.12.2025** 

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

# Sauter's Annalen

# für Gesundheitspflege

# Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Merzten, Prattifern und geheilten Aranten.

Mr. 9.

20. Inhrgang der deutschen Ausgabe.

September 1910.

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

## Der hohe hygienische Wert der Fußwanderungen.

Bon Dr. Thränhart.

(Nachdrud verboten.)

"Es würde alles viel beffer geben, wenn man mehr ginge", fagt ber große Tourist und Dichter Seume in seinem "Spaziergange nach Sprafus". Dies Wort gilt namentlich in gesundheitlicher Beziehung. Die bedeutenoften medizinischen Autoritäten stimmen mit den fogenannten Naturärzten barin überein, baß Fugwanderungen einen überaus hoben hygie= nischen und beilenden Wert haben. Beim Wandern wird die Widerstandsfraft bes Ro:= pers gegen fünftige Erfrankungen und die Spannfraft des Beiftes bedeutend erhöht; es bildet das beste Vorbeugungsmittel gegen Rrankheit und Siechtum. Dazu ist nun feineswegs notwendig, daß man ber Alpen Bipfel erklimmen muß. Diefer Sport artet fogar oft zu einem unfinnigen Ferentum aus, bei welchem die Rörperfräfte überangestrengt und das leben leichtsinnig aufs Spiel gesetzt wird. Die mobernen Bergfere mit ihrer franthaften Renommiersucht find die lächerlichsten und widerlichsten Erscheinungen inmitten der erhabenen Naturpracht ber Hochgebirge. Freilich gewährt Bergsteigen alle hygienischen und sanitären Vorteile des Fugwanderns in noch höherem Mage als Marschieren in der Ebene, aber es darf nicht übertrieben werden. Um empfehlenswerteften in gefundheitlicher Beziehung ift entschieden ein nur mäßiges Berafteigen, also bas Wandern in den fogenannten Mittelgebirgen, wie Taunus, Rhon, 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 entgeben laffen, fondern entweder ein nal wochenlang ober öfters tagelang burch Wälber und Felder marschieren. Wer auch nur vierzehn Tage hintereinander felbst in ber traurigsten Gegend über Felber, Sügel, Wiefen und Balber wandert, hat für die Erfrischung seines Beiftes, für bie Rräftigung feiner Nerven, für bie Befundung und Widerstandsfähigfeit famtlicher 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 das

beim, namentlich im Winter, recht oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen muffen, erhalten jett ftets eine fast tohlenfäurefreie, fauerstoffreiche Luftspeise. Der größte Borteil aber liegt in Folgendem: Wer fich, wie die meiften Städter, nicht forperlich anzustrengen braucht, nimmt für gewöhnlich bei jedem Atemjuge nur in einem geringen Teile feiner Lunge neue Luft auf, mährend in dem ganzen anderen Teile die alte, ausgenutte, schlechte Luft verbleibt. Dadurch wird nun nicht nur den roten Blutförperchen weniger von ihrem Nährmaterial, bem Sauerstoff, zugeführt - blaffe Farbe ber Stubensiter -, sondern die vielen untätigen Lungenbläschen ichrumpfen, besonders an den Lungenspiten, allmählich ein, werden widerftandsunfähig und bilden bann einen gefährlichen Nährboden für alle frankheiterregenden Mifroorganismen, wie biejenigen der Lungen-Entzündung, Schwindsucht usw. Deshalb nehmen auch alle Lungenfrantheiten, vom einfachsten Spitenkatarrh bis zur schwersten Tuberkulose, meift in den Lungespiten ihren Anfang. Soll nun den Krantheitserregern dieses gunftige Unfiedlungsfeld entzogen werben, fo muß man auch die Lungenbläschen in den Spiten ventilieren und in Tätigfeit feten, mas am beften burch lang anhaltendes Marschieren geschieht. Denn plötlich und auf einmal, etwa durch recht tiefes Ginatmen, läßt fich bies feineswegs Denfen wir uns die Lunge wie erreichen. einen (trockenen) Schwamm, beffen äußerste Boren an der Spite mit Leim zusammengeklebt find. Legen wir nun ben Schwamm in Baffer, jo saugen sich zwar die freien offenen Boren fofort voll Waffer, aber die verklebten nehmen nur ganz allmählich, meift erft nach längerer Beit, eine nach ber andern bas Waffer in fich auf. Aehnlich verhält es sich mit der Lunge. Während beim gewöhnlichen Atmen in förperlicher Rube nur die normalen offenen Lungen-

bläschen sich mit neuer Luft füllen, fangen bei förperlicher Bewegung infolge des tieferen Utmens nach und nach immer mehr der borber untätigen, meift verflebten gungenbläschen Luft auf, und zwar von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag mehr. Man merkt dies auch beim Wandern gang gut. Um erften Tag leiden die Stubenfiger meift an Luftmangel, fie muffen immer einmal tief aufatmen, die Bruft scheint ihnen zu eng, weil eben für ben Mehrverbrauch an Sauerstoff noch nicht genug Lungenbläschen in Tätigfeit getreten find; aber von Tag zu Tag beffert sich dies, die Lunge scheint immer weiter zu werden, die Bruft immer freier. Allfo ift länger fortgesetztes Wandern die beste Lungengmmastit und bilbet bas erfolgreichste Mittel zur Gesundung ber Lunge und zur Borbeugung gegen die vielen gefährlichen Lungenerkrankungen.

Noch ein anderes äußerst wichtiges Organ unseres Körpers zieht aus größeren Rußtouren fehr viel Nuten: das Berg. Mit dem Bergmustel verhält es sich ebenso wie mit den übrigen Musteln bes Körpers: je mehr Arbeit dieselben leiften, um fo fraftiger und fettarmer werden sie. Wie man nun aber 3. B. die Armmusteln nicht auf einmal burch Beben von ichweren Gewichten ftart machen fann, sondern bazu regelrechte, tagtägliche Armarbeit (auch Hanteln) ausüben muß, ebenfo fann ber Bergmuskel nur allmählich gefräftigt werden. Auch dies merft man beim Wandern. Touristen mit "schwachem Bergen" bekommen in der ersten Beit, besonders beim Bergfteigen, infolge von lleberanstrengung bes Bergens fehr leicht Berg-Bur Befeitigung besfelben genügt flopfen. übrigens zeitweiliges Stehenbleiben. Wenn fie aber mehrere Tage marschiert find, hört bas Herzklopfen auf, der Herzmustel hat sich gefräftigt und ist nun imstande, die durch die

stete förperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigteren Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Benenspftem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Sämorrhoiden, Rrampfadern, Waffersucht usw. entstehen, indem, ähnlich wie ein geftauter Bach aus feinem Bett über die benachbarten Gefilde fich ergießt, bas Blutwaffer aus den Benen in das umliegende Gewebe und die Rörperhöhlen eindringt. Wird nun burch längeres Marschieren bas Berg gefräftigt und feine Tätigfeit vermehrt, fo erhöht fich auch bedeutend feine Saugfraft und es vermag bas in die Gewebe ausgetretene Waffer wieder aufzusaugen. Unterftütt wird bas Berg hierbei noch durch das beim Wandern eintretende ftarte Schwitzen und burch die Steigerung ber Nierenabsonderung, wodurch viel Waffer und Abfallprodufte des Stoffwechfels ausgeschieden werden. Daber bilben auch für alle berartige Leiden, jur Beilung und Borbeugung, längere Juftouren bas befte Mittel.

Auf also, das Ränzel geschnürt und hinaussgewandert in die freie Gottesnatur, den ewigen Gesundbrunnen für Körper und Geist; aber nicht nur öfter einige Stunden, sondern wosmöglich einmal für mehrere Wochen hintereinsander. 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 göttsliche Kraft ihren Einfluß ausübte!"



### Bedentung des Mais als Nahrungsmittel.

Bon Leopold Rittl.

(Fortsetzung und Schluß.)

Allgemein befannt in der Geschichte des Raiferreichs Defterreich, find die Leiftungen bes 41. Infanterieregiments, welches fich, eine Ungabl Solbaten jubifcher Ronfession und einiger Stadtfinder abgerechnet, aus unbewuften Begetariern zusammensett. Diese find gar nicht bavon erbaut, wenn die Menagefüche Fleisch bringt, immer und immer wieder greifen fie gu ihrer Mamaliga, den Fisolen (Bohnen) und souftigen gewohnten Speifen aus bem Pflanzenreiche. Als ich vor einigen Jahren ben Besuch eines westfälischen Großbändlers empfing, ber felbst ein Militar ift, fonnte sich Diefer an ben fraftigen und ruftigen Menschen, bie bamals gerade von ben großen Raifermanövern zurückgefehrt waren, nicht fatt feben.

Mit Ausnahme meines ältesten Sohnes murben meine fämtlichen Rinder, ba meine Fran infolge einer Krankheit und einer Bruftoperation fie nicht nähren fonnte, nur mit berbünnter Mild und Maismehl aufgezogen, boch ift es eine mahre Frende, fie in ihrer Gefundheit und Rräftigfeit zu beobachten. Nicht nur find fie die beften Schüler in ber Schule, fondern auch die ausgelaffenften und geschmeidigften Gaffenbuben : ibr Gefundheitszustand läßt jett gar nichts zu wünschen übrig und ihre früheren, recht ichweren Rrantheiten haben fie ohne Bubilfenahme von Merzten glücklich und rafch überftanden. Mancher wird über bie letten Beilen vielleicht mit den Achseln guden, ich bin aber überzeugt, das nur ein vollständig gefundes und naturgemäß genährtes Rind einerseits Rrantheiten wie Blattern, Scharlach, Lungenentzundung, Influenza leicht und raich