Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 7

Artikel: Schwimmen als gesundester Sport

Autor: Grumbach

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038244

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

Lymphatique 1 (Ral. jodatum) und Lympha= tique 8. Wegen ber organischen Beränderung ber Arterien find die Organiques anzuwenden, namentlich Organique 1, Organique 3 (Calc. jodat.) und Organique 9 (acid. arsenic. und ameisensaures Gifen). Die Bedeutung des Ihmphatique 5 und Organique 5 haben wir ichon ermähnt. Bur Befämpfung bes Arthritismus haben wir im Arthritique und Goutteux vorzügliche Mittel; bei Störungen im Rerveninftem und in den Gehirnfunktionen ift bas Nervenr und das Lymphatique 4 (Phosphor) anzuwenden. - In welcher Beise, ob trocken, ober in Berdünnung und in welcher Berdünnung, in welchen Dosen alle diese kostbaren Mittel in Unwendung zu fommen haben, das läßt fich burchaus nicht so ohne weiteres bestimmen, das hängt von dem Grade ber Rrantheit ab, von ben sich manifestierenden Symptomen, von dem Temperament des Rranten. Die Art und Beife ber Anwendung der Mittel fann und muß und wird von Fall zu Fall eine andere fein, hier mußten wir uns darauf beschränken, die Inditationen anzugeben, welchen die ver= ichiedenen Mittel zu genügen haben.

Schwimmen als gefundefter Sport.

Bon Dr. Grumbach.

(Nachdruck verboten.)

"Jugendfraft verleiht das Bad zaubernd alle Tage."

Schwimmen ist ein Wasserturnen, es bildet die einzige Leibesübung, den einzigen Sport, bei dem alle Teile des Körpers tätig sind und dadurch gestärft werden. Besonders die infolge des Wasserwiderstandes doppelt nötigen kräftigen Arm- und Brustbewegungen entwickeln den Brustforb und die Muskulatur des Oberstörpers in einer bewunderungswürdigen Weise.

Daher gibt es für die vielen schwachbruftigen Anaben und Mädden fein befferes Mittel, als geregeltes Schwimmen. Bierbei tritt eine fortwährende Lungenventilation und Atemanmnastik ein. Denn der Körper wird im Waffer erft baburch schwimmfähig, daß man die gungen mit recht viel Luft anfüllt. Wie der Fisch feine Schwimmblafe erweitern muß, wenn er zur Oberfläche ftrebt, fo halten uns die Lungen gewissernaßen als Schwimmblase nur bann über Waffer, wenn wir recht tief eingeatmet haben. Beschieht dies tagtäglich immer wieder, jo hat es auf die Rräftigung ber Lunge einen febr gunftigen Ginfluß. Durch bas energische Berteilen und Burückstoßen des Waffers mit den Armen werden auch die am Rücken und an den oberen Rippen befestigten Armmusteln bedeutend gefräftigt. Dies erzeugt bei längerer Ausübung nicht nur einen wohlgeformten, ge= rundeten, in ben Schultern nicht hängenden Brustforb, sondern dient auch als wertvolles Beilmittel gegen brobende Erfrankung der Lungenspiten, gegen die beginnende Tuberfulofe. Da zur Vorwärtsbewegung im Waffer auch die Beine tätig fein muffen, wird die Blutzirkulation in ihnen rege befordert. Gehr viele Menichen flagen ftets über falte Fuße und Sande, über ein aufgeregt arbeitendes Berg und eine schwache, afthmatische Atmung, ohne irgend zu ahnen, wo eigentlich die Burgel ihres Uebels steckt. Tummelten sie sich fleißig im Waffer herum, sie würden bald merten. daß die Ursache in mangelnder Tätigfeit ber Außenorgane und bem Burudbrangen Blutes nach dem Körperinnern liegt, und bas Räderwerk ihres Organismus würde bald wieder feinen geregelten Gang haben. vielen Rervösen hat das Schwimmen ichon gur Gesundheit verholfen. Befanntlich sind berart Leidenden schon einfache falte lleberspülungen oder Baber fehr heilfam, aber beim Schwimmen kommen hierzu noch alle die Borteile der mächtig angeregten Blutzirlusation, wodurch hauptsächlich eine bessere Ernährung der Nervensubstanz bewirft wird. Ungefähr dieselben Borteile machen sich geltend bei bleichsüchtigen Personen. Das Herz wird zu energischer Tätigkeit gezwungen, das Blut pulsiert wieder frästiger durch die kleinen, fast blutleeren Üderchen und der Appetit wird durch die Beförderung der Berdauung ganz bedeutend angeregt.

Somit muß bas Schwimmen in ber Tat als die beste Rörperbewegung, als der gesundeste Sport bezeichnet werden. Dies ift auch von ben bedeutendsten Rorpphäen ber medizinischen Wiffenschaft oft anerkannt und betont worden. Es wird eben bei feiner anderen Rörperübung eine fo große Menge von Musteln in Tätigfeit versetzt und eine ähnliche harmonische Unspannung bes gesamten Organismus erreicht, als beim Schwimmen. Außerdem fällt dabei, was von febr großem Vorteil ift, die mit allen andern Arten ber Bewegung verbundene Erhitung fort. Dazu fommt ber reinigende und ftartende Ginflug bes falten und fühlen Baffers auf die Saut und der ftarte, auf die Sautnerven geübte Reig, welcher in Berbindung mit ben beim Schwimmen nötigen tieferen Atemgugen und fraftigen Mustelbewegungen ben Stoffwechsel mächtig anregt. Alles in allem bilbet also bas Schwimmen ein haupthilfsmittel gur Rräftigung und Erhaltung ber Gefundheit und jur Berlängerung bes Lebens.

Erweckt in den Kindern Perständnis für die Natur!

M. K.

(Fortfetung und Schluß.)

Bietet fich aus irgendeinem Grunde für Diefe eben geschilderten Spaziergange feine Gelegen-

heit, fo muß in anderer Beife dafür Erfat gesucht werben, 3. B. in ber Unlage eines fleinen Beetes für das Rind, im Motfalle muffen es auch ein paar Blumentopfe tun. Die Entwicklung der Pflanzen, ihr Wachstum machen ben Kindern täglich Freude, und ihre Bflege ift ein gutes Mittel zur Anerziehung von Bünktlichkeit und Gemiffenhaftigkeit bei Ausübung felbft fleiner Bflichten. Diefelbe Wirfung erzielt man beim Salten fleiner Tiere im Saufe, wie Bogel, Raninden, Gichbornchen, Meerichweinchen, Sunden, Ragen, Sühnern, Tauben. Das Rind hat in diesem Falle Gelegenheit, das Leben der Tiere aus nächster Rabe zu beobachten; es macht Studien über die Bewohnheiten und Lebensäußerungen der Tiere, zu benen es fonft feine Gelegenheit hatte. Auch Die Bestrebungen der neuesten Beit, Die Jugend in das feruelle Bebiet einzuführen, werben durch das Halten von Tieren im Sause auf die einfachfte und gefündeste Urt unterftutt. Durch eigene Beobachtung ichopft bas Rind in Diesen Dingen ein Wiffen, wie es ihm in reinerer, weil natürlichfter Form nicht geboten Mit Leichtigfeit fonnen die werden fann. Mütter, die gerade folche Sachen am garteften und feinsten zu behandeln verstehen, an die Naturbeobachtungen im Tier- und Bflangenleben anknüpfen, indem fie dem Rinde gang unmertlich Schluffe auf ben Menichen nabelegen. Die badurch erhaltene Ratürlichfeit und Unbefangenheit find einige ber foftlichften Schäte, die die Jugend gewinnen fann, da sie allein imftande find, einen gewiffen Schut ju gemahren bei Befahren, die von außen auf diesem Gebiete an bas Rind herantreten.

Sehr lehrreich und doch erfreuend wirkt auch das Anlegen und Halten von Aquarien und Terrarien. Dieselben machen nur ganz geringe Rosten, können durch Anschaffung neuer Tiere leicht erweitert werden und geben den Kindern