Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 10

Artikel: Für die Gesundheitspflege der Jugend

Autor: Göhrum, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038088

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: 02.12.2025

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.

Mr. 10.

26. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Oktober 1916.

Inhalt: Für die Gesundheitspflege der Jugend. — Störungen der Menstruation. — Weltsucht und häuslichkeit. — Die Milchdiät bei den herzkrankheiten. — Korrespondenzen und heilungen: Darmentzundung; Blutarmut; Krampfadergeschwüre; Gebärmutterentzundung.



Für die Gesundheitspflege der Jugend.

Bon Dr. med. S. Göhrum.

Die Jugendzeit wird im allgemeinen vom 14. bis zum 21. Jahr gerechnet. Das entspricht aber nicht den wirklichen Verhältnissen, denn biologisch beginnt sie mit den ersten Ansfängen der geschlechtlichen Entwicklung und endigt mit der Verknöcherung der knorpeligen Verbindungen der Gelenkenden mit dem Mittelsstück an den Röhrenknochen. Es ist dies die Zeit, in der der Organismus die größten Versänderungen erfährt, was Masse und Form des Körpers, was die Ausbildung der seelischen Triebe und geistigen Kräfte betrifft.

Die gewaltige Zunahme der Masse des Körpers, die vor allem mit der Festigung der Gewebe verbunden sein muß, erfordert eine reichliche Zusuhr von Nahrungsmitteln, die eine genügende Menge von Salzen zur richtigen Mischung der Körpersäste und zum Nutzen der seineren Gewebe enthalten sollen. Es sind deshalb die pslanzlichen Nahrungsmittel zu bevor-

zugen; Fleisch und Gi, die das bis vor furzem fehr überschätzte Gimeiß in reichlicher Menge neben einer Reihe von notwendigen Salzen enthalten - aber nicht alle Salze und nicht in geeigneter Mischung - find gar nicht ober boch nur in geringer Quantität zu empfehlen, und zwar gang besonders aus bem Grunde : in den Jugendjahren erwacht ber mächtigfte aller Triebe, der die Beziehungen zwischen den beiden Geschlechtern unterhält. Dabei spielt, wie befannt, die Ernährung eine hervorragende Rolle. Daß eiweißreiche Nahrung, ebenso wie alle Reize und Genugmittel, vorab der Alfohol, bie raschere und stärfere Entwickelung bes Beschlechtstriebes fördert, weiß jedermann und ebenso dürfte allgemein befannt fein, daß ein langfameres Wachstum festere, widerstands fähigere Gewebe bildet. Es ift also von größter Wichtigkeit, abgesehen von anderen oft recht tiefeinschneibenden traurigen Folgen, daß bie machstumsreizenden Triebstoffe nicht unnötig vermehrt werden, damit einer zu raschen Entwicklung vorgebeugt wird.

Aus eben diesen Gründen ist aber auch für eine möglichst flotte Abfuhr ber mehr ober weniger giftigen Stoffwechselprodukte, also für eine Entgiftung zu sorgen, die abgesehen von

ber Tätigfeit des Darms, ber Nieren und ber Lungen hauptfächlich die Aufgabe ber Saut ift. Die Saut muß burch eine zweckmäßige Rleibung und Bettung in biefer ihrer naturgemäßen Arbeit unterstütt werden und daß hiefür Buftav Jaegers Wollregime als einzige naturgemäße Bebeckung ber Saut eines Warmblüters bas zweckmäßigste ift - besonders durch Ginführung bes hervorragend durchlässigen Wolltrikots ift jetzt nach Unficht ber bedeutenoften Merzte und Forscher unbeftrittene Tatsache, benn fein Betleidungsstoff erhöht so febr auf natürlichem Wege die Hauttätigkeit und ermöglicht den Durchtritt ber Ausscheidungsstoffe und beren Abdunftung durch die Rleidung nach außen auf jo vorzügliche Beise wie luftreiches Bollgewebe. 1)

Die Eigenschaft ber Wollfleidung ift ferner von großer Wichtigkeit für die Durchführung einer weiteren für die Jugendgesundheitspflege besonders eindringlich zu fordernden hygienischen Magnahme: zweckmäßige Umgebung. Sch bente hier vor allem an reichlichen Aufenthalt im Freien, bei Wind und Wetter, bei Froft und Bite, mit energischer Betätigung bes Rörpers bis jum Schweifausbruch. Abgesehen von den biologischen Ermägungen ist diese Forderung durch die Erfahrungen aller der Leute, die viel im Freien fich aufhalten muffen, und aller Sporttreibenden, besonders der Wanderer und Ruberer, als burchaus berechtigt anerkannt, und nachgerade fommt man zu der Ueberzeugung, daß auch die Wohn- und Beschäftigungsräume ber Luft und bem Licht möglichst viel Zutritt gewähren sollen.

Unsere Gesamtorganisation, unser "Ich", besteht aber nicht bloß aus dem Körper und den

flüchtigen Triebstoffen, sondern auch aus dem Geist, dessen Tätigkeit nach außen durch die Funktionen des Nervensustems in die Erscheinung tritt. Je weniger die Nervenbahnen in ihrer Leistungsfähigkeit durch körperliche oder seelische Einwirkungen behindert sind, desto freier, desto reiner können sich auch die geistigen Fähigsteiten entfalten.

Für alle lebenden Gewebe ist deren Benutung, deren Gebrauch von größter Bedeutung für ihre Funktion. Bekannt ist ja, daß
eine tote Maschine durch Nichtgebrauch geschont,
durch Gebrauch abgenützt wird. Umgekehrt aber
ist es beim lebenden Gewebe; dieses entartet
und verkümmert durch Nichtgebrauch, während
es beim richtigen Gebrauch durch reichlichere
Zusuhr von im Blut enthaltenem Nährmaterial
sich nicht nur in seiner naturgemäßen Art erhält, sondern auch mehr erstarkt und leistungsfähiger wird.

Damit fommen wir zur Forderung der zwedmäßigen Beichäftigung. Gine solche ift nicht bloß aus moralischen Gründen notwendig, benn Müßiggang ift aller Lafter Anfang, sondern weil die physische Erstarfung und möglichst vollkommene Ausbildung des Körpers in höchstem Mage bavon abhängt. Da aber in der Jugendzeit alle Organe noch im Wachsen begriffen und die Knochen noch nicht genügend gefestigt find, follten Bochftleiftungen ausgeschloffen fein, insbesondere sollten auch alle Arten von Wettfämpfen, die mit Ueberanstrengung der Musteln, namentlich bes Bergens, verbunden find, unterbleiben. Gine gang andere Sache ift es bagegen mit ben Wettspielen ber Geschicklichkeit, Gewandtheit und des Befehls. Sier haben die Nerven die Sauptrolle, deren Schulung, die felbstredend ebenfalls mit Dag und Biel zu betreiben ift, nicht fruh genug begonnen werden kann. Ift dies boch ichon im Interesse ber vollen Ausbildung ber Sinnes:

^{1) &}quot;Stimmen aus der Praxis des Lebens über Prof. Dr. med. Gustav Jaeger's Bekleidungssystem und die Wollkleidung überhaupt", Stuttgart 1913; "Hygiene der Kleidung", Stuttgart 1906.

organe nötig. Sierbei fommt es nun hauptfächlich auf zwei Ginrichtungen ber Rerven an: ihre Leitungsfähigkeit und bie Borrichtungen für Bemmungen berfelben. Die Leitungsfähig= feit wird gesteigert durch ein besonderes Beichleunigungszentrum, ferner burch llebung, bie gur Gewöhnung führt; die Gewöhnung fann foweit geben, daß andere an eine folche ausgeschliffene Nervenbahn angeschloffene Bahnen feinen Reig mehr von jener befommen, bag biefe automatisch, wie bei reiner Reflextätigfeit arbeitet 1). Es ift flar, dag letterer Buftand die Bielseitigkeit in der Betätigung hindert und baß er beshalb nicht unter allen Umftänden erftrebenswert ift. Gine fehr fraftige und zweckmäßige Unregung ber Mervenleitungefähigfeit ift beshalb die Betätigung nach Rommando, wodurch die Aufmerksamkeit erhöht und die Ginordnung des Einzelwillens in die zweckmäßige Bufammenarbeit einer Gemeinsamfeit, der Behorfam, geubt wird. - Die Bemmungsvorrichtungen fommien bei ber Ablentung von Reigen auf andere Nervenbahnen in Betracht. Ein richtiges Gleichgewicht zwischen Beschleunigungs- und hemmungsvorgängen ift dabei entichieden zur harmonischen Entwicklung des Drganismus notwendig.

Jede Tätigkeit eines lebenden Gewebes ist mit Stoffverbrauch und Bildung von gewissen Schlackenstoffen verbunden; diese wirken giftig und bringen die Ermüdung, sie müssen also fortgeschafft werden. Dazu sind die Pausen in der Beschäftigung, die Erholung, notwendig. Wenn nur ein kleinerer Teil des Körpers ermüdet, so genügt zur Erholung die Außerdienstesstellung dieses Teiles, während in einem entsernter liegenden Bezirk eine andere Arbeit aufsenommen werden kann; es ist dies die Ersholung durch Abwechslung in der Betätigung.

Besonders zwecknäßig ist es, zwischen körperslicher und geistiger Arbeit abzuwechseln. Die ausgiedigste Erholung aber ist der Schlaf. Da im Schlafzustand der Blutumlauf und damit auch die Abfuhr der Ermüdungsstoffe etwas verlangsamt ist, muß er genügend lang sein, umsomehr, weil in der Jugend besonders viel Auswurfstoffe abgeführt werden müssen.

Als praktische Forderungen für eine hygienisch zweckmäßige Ausgestaltung der Bestrebungen in der Jugendgesundheitspflege möchte ich folgende kurze Säte aufstellen:

Um den jugendlichen Organismus möglichst giftfrei zu halten, ist

zur Vorbeugung vorwiegend pflanzliche Nahrung mit Ausschluß der Reize und Genußmittel, besonders des Alkohols, zu empfehlen;

jur Entgiftung find zwecknäßig bie Wollfleibung,

möglichst luft- und lichtburchflutete Wohnund Beschäftigungsräume,

niöglichst viel Aufenthalt im Freien mit förperlicher Betätigung bis zum Schweiß- ausbruch.

Je nach der verschiedenen Art der Berusstätigkeit der jungen Leute sind auch die körperlichen und besehlsgymnastischen Uebungen verschieden anzuordnen. Für Schüler höherer Lehranstalten und Arbeiter in geschlossenen Räumen ist ganz besonders auf Bewegung im Freien hinzuwirken.

Damit der gesamte Organismus möglichst vielseitig ausgebildet wird, sind die Uebungen wechselvoll zu gestalten. Die Teilnehmer sollen nicht geschlossen, sondern in kleineren Gruppen ausziehen, denn die üble Ausdünstung geschlossener Kolonnen wirkt abschreckend und ist deshalb gesundheitsschädlich.

Die Unterweisung in Natur- und Heimatfunde soll Hand in Hand geben mit Uebungen

¹⁾ Gustav Jacger, Seuchenfestigkeit und Konstitutions= fraft, 1878.

nach Kommando. Militärische Uebungen sind burchaus erwünscht, da sie die Findigkeit schulen und zu ausmerksamer Beobachtung der Umsgebung anregen, wobei besonders auf eine gleichsmäßige Betätigung aller Sinne hinzuwirken ist — nicht nur Auge, Ohr und Tastvermögen, sondern auch Geruch und Geschmack müssen gerade bei der Jugend ausgebildet werden.

Beim Wandern ist übermäßige Belastung mit Geräten für die Beweglichkeit hinderlich und beshalb zu unterlassen.

Körperliche Höchstleistungen sind unbedingt zu vermeiben.

Genügender Schlaf, 9 bis 10 Stunden, ist durchaus notwendig. Nachtübungen sollten deshalb unterbleiben.

Hocherfreutich ist es, daß in den letzten Jahren so viel für die körperliche Ertüchtigung der Jugend geschehen ist gegenüber der einsseitig betriebenen geistigen Ausbildung mit erzwungenem Aufenthalt in oft recht schlecht geslüfteten Räumen, bei einer Lehrmethode, die dem Gehirn häusig geistige Tätigkeit zumutet, ehe es eigentlich reif dazu ist, in einer Zeit, wo der zum geschlechtsreisen Individuum heranswachsende Mensch sich ganz besonders viel im Freien tummeln sollte.

Jungdeutschland hat das Verdienst, in der förperlichen Ertüchtigung der Jugend bis jetzt. in der richtigsten Weise vorgegangen zu sein. sein. Möge es fortfahren, seine hohe Aufgabe weiter auszugestalten zu Nutz und Frommen der Gegenwart und Zukunft.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)



Störungen der Menstruation.

Bon Dr. Fr. Schönenberger.

Störungen der Menstruation können die verschiedensten Ursachen haben. So bewirkt mangel-

hafte Ausbildung ber Gebärmutter verspätetes Gintreten ber Regel. Blutarmut und Bleichfucht haben schwachen, bisweilen auch allerdings übermäßig starten Blutabgang zur Folge. Bei Rettsucht ift er fparlich. Bei Bergleiden, nach Scharlach, Typhus und anderen schweren Erfrankungen kommt es bisweilen zu völligem Berfiegen. Nach Berletungen burch Stoß, Schlag und Sturz, nach starken Durchnässungen, Schreck, großer Angit, ichwerem Rummer, nach bem Gebrauche ftarfer Abführmittel ufw. fann bie Regel plötlich verschwinden. Bu lange bauernbe Blutung findet man bei Katarrhen und Berlagerungen ber Gebärmutter, nach vernachläffigten Migwochen, bei Geschwülften im Unterleibe usw. Auch Mangel an frischer Luft und Sonnenlicht fann ein vorübergebendes Erlöschen ber Regel zur Folge haben. Daber bleibt fie bisweilen bei Mädchen aus, die vom Lande nach der Grofftadt ziehen. Die Grönländerinnen menftruieren während der Polarnacht gar nicht.

Eine Hauptursache für Störungen ber Menstruation wie überhaupt für Frauenleiden aller Art sind Sästestauungen im Unterleibe, weil sie einen mangelhaften Zufluß von gutem Blute bedingen. Darunter leidet dann die Ernährung und damit der Kräftezustand der betreffenden Organe. Die Stauungen sind im wesentlichen eine Folge der sitzenden Lebensweise, der unzuslänglichen Hautpslege, der seinen Kost und der einengenden Kleidung.

Der Rücklauf des Blutes aus dem Unterleibe wird im wesentlichen bewirft durch die Zusammenziehungen der Muskeln und durch das Atmen. Wer sich tüchtig bewegt, atmet auch tief. Daher ist ausgiebiges Bewegen für die ungehinderte Zirkulation des Blutes in den Unterleibsorganen von größter Wichtigkeit. Die meisten Mädchen und Frauen aber sitzen und stehen viel zu viel. Die Besorgung der Küche, der Hauswirtschaft, das Hantieren im Geschäfte