

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	26 (1916)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit
<b>Autor:</b>	Jaeger, Gustav
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038096">https://doi.org/10.5169/seals-1038096</a>

### **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:** 14.01.2026

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

## Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit<sup>1)</sup>.

Von Prof. Dr. med. Gustav Saeger.

Wo der Mensch im Naturzustande lebt, erheischt der harte Kampf um Leben und Nahrung stets soviel körperliche Bewegung und Anstrengung, als der Mensch zur Erhaltung einer richtigen Körperverfassung nötig hat. Bei uns Kulturmenschen dagegen wirken mehrere Umstände zusammen dahin, daß ein großer Teil der Bevölkerung in diesem Stütz gesundheitswidrige Lebensgewohnheiten annimmt. Die Anforderungen, welche die Kultur unserer Zeitzeit an die geistige Ausbildung jedes Menschen stellt, zwingen denselben schon von Jugend an zum Stillsitzen in der Schule und bei einer großen Zahl schließt sich daran die Notwendigkeit des Stillsitzens in den verschiedensten Brotverdienungsanstalten, so daß der Trieb und die Fähigkeiten zu ausgiebiger Körperbewegung bei den meisten Menschen mehr oder weniger verloren gehen.

Hiezu gesellt sich unser Klima. Während der Südländer fast das ganze Jahr hindurch auf den Straßen leben kann, wo er stets die Wohltat der frischen Luft genießt und weit mehr Anregung zu körperlicher Bewegung hat, zwingt uns der Winter und das Rotwetter einen guten Teil des Jahres in die dumpfe Luft der Stuben, was an und für sich schon gesundheitswidrig wirkt und durch Beschränkung der körperlichen Bewegung die schlimmsten Lebelsstände hervorruft.

Es ist gewiß nicht überflüssig, von dem Wert ausgiebiger Körperbewegung für die Erhaltung der Gesundheit und Arbeitskraft zu sprechen, denn wenn auch im allgemeinen die meisten denkenden Menschen wissen und

<sup>1)</sup> Auszug aus einem öffentlichen Vortrag vor den Mitgliedern der Bürgergesellschaft und des Gewerbevereins in Stuttgart am 18. Nov. 1875.

zum Teil an sich oft genug erfahren haben, daß körperliche Bewegung gesund ist, so haben doch die meisten keine richtige Vorstellung über Maß, Bedürfnis und Anwendungskunst und denen, die das Rechte wissen und wollen, stellen sich eingewurzelte Vorurteile entgegen.

Für die richtige Geistes- und Leibesbeschaffenheit in Bezug auf Gesundheit und Arbeitskraft hat eigentlich nur der Engländer ein Wort, er bezeichnet sie als „condition“. Wir wollen zuerst uns klar machen, worauf sie beruht. Um die Sache kurz zu fassen, handelt es sich einmal um gewisse Mischungsverhältnisse der wichtigsten Körperbestandteile und um einige physikalische Beschaffenheiten der lebendigen Substanzen.

Bei den Mischungsverhältnissen können wir uns auf dreierlei chemische Stoffe, auf Eiweiß, Fett und Wasser beschränken. Das erste ist die Grundlage aller lebendigen Teile, namentlich von Muskel, Nerv, Blut &c. und kann geradezu der Träger des Lebens genannt werden. Ihm gegenüber sind Wasser und Fett nur Hilfsstoffe, wenn auch absolut unentbehrliche. Die richtige Leibesbeschaffenheit besteht nun darin, daß diese drei Stoffe im richtigen Mengenverhältnis zu einander stehen und das ist damit bezeichnet: je reicher an Eiweiß ein Körper ist, desto gesunder und arbeitsfähiger ist er, während jede stärkere Ansammlung von Wasser und Fett die Leistungsfähigkeit desselben und seine Widerstandsfähigkeit gegen krankmachende Einflüsse vermindert.

Bei der physikalischen Beschaffenheit handelt es sich erstens um die Erregbarkeit der Lebesträger im Körper, deren vornehmste die Nerven und Muskeln sind, denn von ihr hängt Kraft, Schnelligkeit und Regsamkeit bei körperlicher und geistiger Arbeit und bei den Ausgleichungsvorgängen ab, mit

denen wir unsern Körper den zerstörenden Einflüssen der Außenwelt gegenüber aufrecht erhalten. Den zweiten Punkt bilden die Elastizitätsverhältnisse der sogenannten Gerüstsubstanzen (Sehnen, Bänder, Gefäßröhren, Lungengewebe *et c.*). Sobald deren Dehnbarkeit und Festigkeit abnimmt, sinkt die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft des Körpers.

Mangel an ausgiebiger körperlicher Bewegung erzeugt nun — bei dem einen rascher, bei dem andern langsamer — sowohl Veränderungen in den chemischen Mischungsverhältnissen als in der physikalischen Beschaffenheit der Substanz des Körpers, die wir im einzelnen betrachten müssen.

Voraus stelle ich die *Zunahme des Fettgehaltes*, die mit sitzender Lebensweise fast immer eintritt, wenn die Ernährung eine gute ist. Die nachteiligen Wirkungen der Fettansammlung sind folgende:

Durch genaue Versuche ist festgestellt, daß fette Leute erheblich weniger Blut haben als magere und es ist deshalb ganz falsch, wenn man mit der für Fette landläufigen Bezeichnung „vollfettig“ die Vorstellung von „vollblütig“ verbindet, sie sind im Gegenteil „blutarm“ und das ist bereits eine wirkliche Krankheit, die sich fortwährend in einer Reihe von kleineren Störungen des Allgemeinbefindens äußert und es gibt mehrere Krankheiten, von denen Fette leichter besessen werden und denen sie leichter erliegen als Magere, nämlich alle die, bei welchen die Menge des Blutes entscheidend ist. In Bezug auf die Arbeitsfähigkeit ist bekannt, daß blutarme Leute weniger leisten als blutreiche, weil die Leistungsfähigkeit eines Organs von der Stärke seiner Durchblutung abhängt.

Ein anderer Nachteil des Fettwerdens ist, daß das Fett raumbeengend für den Blut-

lauf und die Atmung wirkt. Der erste Nebelstand äußert sich in einer unrichtigen Verteilung des Blutes im Körper, die zwar im Zustand völliger Ruhe weniger deutlich ist, allein sofort zur Erscheinung kommt, wenn der Blutumlauf beschleunigt wird; dann zeigt das rasche Rotwerden des Gesichtes, daß ein übermäßiger Blutandrang gegen den Kopf besteht, der Eingenommensein des Kopfes, Schwindel, Schläfrigkeit, und zuletzt Schlaganfälle hervorrufen kann. Die andere Unregelmäßigkeit in der Blutverteilung beruht darauf, daß die Rückkehr des Blutes aus den unteren Körperteilen zum Herzen durch die Raumbeengung in der Bauchhöhle erschwert ist. Dies erzeugt das Gefühl von Schwere und Müdigkeit in den Beinen, bedingt Neigung zur Krampfadbildung und bei eintretenden Störungen im Kreislauf des Wassers wassersüchtiges Anschwellen der Beine. Die Behinderung der Rückkehr des Blutes aus den Unterleibssorganen verschuldet die bei fetten Leuten fast nie fehlenden äußerst lästigen und in letzter Instanz auch gefahrbringenden sogenannten Hämorrhoidalleiden. Die Behinderung des Blutumlaufs ist auch eine der Ursachen, warum fette Leute weniger arbeitsfähig sind als magere. Wenn ein Organ arbeiten soll, braucht es 80% mehr Blut als im Ruhestand. Jede Arbeit verlangt also einen Wechsel der Blutverteilung und dem steht das Fett ein Hindernis entgegen. Das Blut kann nicht in genügender Menge in den arbeitenden Teil einströmen.

Ein weiterer Nebelstand ist die Raumbeengung für die Bewegung der Lungen. Ich habe in dieser Richtung selbst Messungen angestellt; diese ergaben, daß von Männern im Alter von ca. 40 Jahren die fetten nur etwa 18 ccm Luft pro Kilo

Körpergewicht nach tiefster Einatmung in einen Atemmesser entleeren konnten, magere dagegen 45—50, also fast das dreifache. Für die Arbeitsfähigkeit hat dies zur Folge, daß stärkere Arbeit, die ausgiebigere Atmung erfordert, nicht geleistet werden kann und daß jede Arbeit, welche eine raschere ausgiebigere Durchblutung der Lunge erfordert, ebenfalls unmöglich wird: die Lunge hat weder für Luft noch für Blut Platz genug. Die Behinderung äußert sich darin, daß Fette bei solcher Arbeit sich so schnell erhöhen. Aber auch im Ruhestand wirkt die Beeinträchtigung der Atmung und des Lungenkreislaufes lähmend und trügmaßend, weil die Absonderung und Verbrennung der Substanzen, die im Körper lähmend wirken (Kohlensäure, Wasser und Milchsäure) gehemmt ist. Bei der Erkrankungsfähigkeit kommt insbesondere die Gefährlichkeit der Lungenerkrankungen für fette Leute in Betracht. Wenn eine solche einen Teil der Lunge unbrauchbar macht, so erleichtert das Leben um so leichter, je weniger leistungsfähig der noch wegsam gebliebene Rest ist. Auch für Gicht, Wassersucht, Lungenemphysem &c. sind fette Leute viel empfänglicher als magere.

Wie Fett auf die physikalischen Eigenarten der lebendigen Substanz, insbesondere auf deren Erregungsfähigkeit einwirkt, läßt sich durch einige Versuche leicht ermitteln. Wenn man an einem lebenden Tier einen Nerven durchschneidet, so daß er vom Gehirn aus nicht mehr erregt werden kann, also in Ruhestand versetzt ist, so treten in ihm allmählich seine Fettkügelchen auf und in dem Maße, als sie zunehmen, nimmt die Erregungsfähigkeit der Nerven ab. Dieselbe Veränderung geht in Muskeln vor sich, deren Nerven man durchschnitten hat, ihre

Fähigkeit, sich zusammenzuziehen und die Kraft der Zusammenziehung nimmt in dem Maße ab, als die Zahl und Größe der auftretenden Fettkörper zunimmt. Da nun auf dem Grad der Erregungsfähigkeit von Nerv und Muskel die Kraft und Lebhaftigkeit nicht nur der körperlichen, sondern auch der geistigen Arbeit beruht, so begreift sich die Tatsache, daß fette Leute träge und kraftlos an Körper und Geist werden. Beziiglich des Geistes bemerke ich, daß fettige Entartung von Hirnteilen eine der häufigsten Ursachen von Blödsinn und Irrsinn ist.

Aus all dem geht hervor, daß jeder, der seine Gesundheit und Arbeitsfähigkeit erhalten will, genau darauf zu achten hat, ob sich Fett bei ihm ansetzt. Es ist das ein memento mori, ein Beweis, daß er falsch lebt und es gibt kein besseres Mittel für ihn, sich das Fett vom Leib zu schaffen und dessen fernere Ansammlung zu verhindern, als verstärkte Körperbewegung. Vor der bekannten Bantingkur, die darin besteht, daß man möglichst wenig fett- und mehlhaltige Stoffe isst, warne ich jeden, bei dem der Fettansatz einen größeren Umfang erreicht hat, weil sie hier gefährlich werden kann und auch da, wo das nicht eintritt, leistet die Bantingkur für Herstellung der richtigen Leibes- und Geistesbeschaffenheit unendlich weniger als die Bewegungskur.

(Fortsetzung folgt)

