Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 12

Artikel: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit

Autor: Jaeger, Gustav

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038096

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: 28.11.2025

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

Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit 1).

Bon Prof. Dr. med. Guftav 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 Er= haltung einer richtigen Körperverfassung nötig hat. Bei uns Rulturmenschen dagegen wirken mehrere Umftände zusammen dahin, daß ein großer Teil der Bevölkerung in diesem Stück gesundheitswidrige Lebensgewohnheiten annimmt. Die Anforderungen, welche die Rultur unserer Jettzeit an die geistige Ausbildung jedes Menschen stellt, zwingen denselben schon von Jugend an zum Stillsiten in der Schule und bei einer großen Zahl schließt sich baran die Notwendigkeit des Stillsitens in den verschiedensten Brotverdienungsanstalten, fo 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 Kotwetter 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 Uebelstände hervorrust.

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

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 Anwendungsart und denen, die das Rechte wissen und wollen, stellen sich eingewurzelte Vorurteile entgegen.

Für die richtige Geistes und Leibesbesschaffenheit 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 Mischungsserhältnisse der wichtigsten Körperbestandteile und um einige physikalische Beschaffenheiten der sebendigen Substanzen.

Bei den Mischungsverhältnissen können wir uns auf dreierlei chemische Stoffe, auf Eiweiß, Kett und Baffer beschränken. Das eritere ist die Grundlage aller leben= digen Teile, namentlich von Muskel, Nerv, Blut 2c. und kann geradezu der Träger des Lebens genannt werden. Ihm gegenüber find Wasser und Fett nur Hilfsstoffe, wenn auch absolut unentbehrliche. Die richtige Leibesbeschaffenheit besteht nun darin, daß diese drei Stoffe im richtigen Mengeverhält= nis zu einander stehen und das ist damit bezeichnet: je reicher an Eiweiß ein Körper ist, besto gesunder und arbeitsfähiger ist er, während jede stärkere Ansammlung bon Wasser und Wett die Leistungsfähigkeit des= selben und seine Widerstandsfähigkeit gegen krankmachende Einflüsse vermindert.

Bei der physikalischen Beschaffenheit handelt es sich erstens um die Erregbarkeit der Lebensträger 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

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

benen wir unsern Körper den zerstörenden Einflüssen der Außenwelt gegenüber aufrecht erhalten. Den zweiten Punkt bilden die Elastizitätsverhältnisse der sogenannten Gerüftsubstanzen (Sehnen, Bänder, Gefäß-röhren, Lungengewebe 2c.). Sobald deren Dehnbarkeit und Festigkeit abnimmt, sinkt die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft des Körpers.

Mangel an ausgiebiger körperlicher Beswegung erzeugt nun — bei dem einen rasscher, bei dem andern langsamer — sowohl Beränderungen in den chemischen Mischungsserhältnissen als in der physikalischen Beschaffenheit der Substanz des Körpers, die wir im einzelnen betrachten müssen.

Boraus stelle ich die Zunahme des Fettgehaltes, die mit sizender Lebens= weise sast immer eintritt, wenn die Ernährung eine gute ist. Die nachteiligen Wir= fungen der Fettansammlung sind folgende:

Durch genaue Versuche ift festgestellt, daß fette Leute erheblich weniger Blut haben als magere und es ift deshalb gang falsch, wenn man mit der für Fette landläufigen Bezeichnung "vollfäftig" die Vorstellung von "vollblütig" verbindet, sie sind im Gegenteil "blutarm" und das ift bereits eine wirkliche Arankheit, die sich fortwährend in einer Reihe von kleineren Störungen des Allgemeinbefindens äußert und es gibt mehrere Krankheiten, von denen Fette leichter befallen werden und denen sie leichter erliegen als Magere, nämlich alle die, bei welchen die Menge des Blutes entscheidend ift. In Bezug auf die Arbeitsfähigkeit ist bekannt, daß blut= arme 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-

umlauf und die Atmung wirkt. Der erstere Uebelstand äußert sich in einer unrichtigen Verteilung des Blutes im Körper, die zwar im Zuftand völliger Ruhe weniger deutlich ift, allein sofort zur Erscheinung kommt, wenn der Blutumlauf beschleunigt wird; dann zeigt das rasche Rotwerden des Gefichtes, daß ein übermäßiger Blutandrang gegen den Ropf besteht, der Eingenommen= sein des Kopfes, Schwindel, Schläfrigkeit, und zulett Schlaganfälle hervorrufen kann: Die andere Unregelmäßigkeit in der Blutverteilung beruht darauf, daß die Rückfehr des Blutes aus den unteren Körperteilen zum Herzen durch die Raumbeengung in der Bauchhöhle erschwert ift. Dies erzeugt das Gefühl von Schwere und Müdigkeit in den Beinen, bedingt Reigung zur Krampf= aderbildung und bei eintretenden Störungen im Kreislauf des Waffers waffersüchtiges Anschwellen der Beine. Die Behinderung der Rückfehr des Blutes aus den Unterleibs= organen verschuldet die bei fetten Leuten fast nie fehlenden äußerst lästigen und in letter Instanz auch gefahrbringenden sogenannten Hämorrhoidalleiden. Die Behinderung des Blutumlaufs ist auch eine der Ursachen, warum fette Leute weniger arbeitsfähig find als magere. Wenn ein Organ arbeiten foll, braucht es 80% mehr Blut als im Ruhe= stand. Jede Arbeit verlangt also einen Wechsel der Blutverteilung und dem sett das Fett ein Hindernis entgegen. Das Blut kann nicht in genügender Menge in den arbeitenden Teil einströmen. Im hand mach

Ein weiterer Uebelstand ist die Raum= beengung für die Bewegung der Lunge. Ich habe in dieser Richtung selbst Wessungen angestellt; diese ergaben, daß von Männern im Alter von ca. 40 Jahren die setten nur etwa 18 ccm Lust pro Kilo

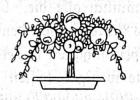
Körpergewicht nach tiefster Einatmung in einen Atemmesser entleeren konnten, magere bagegen 45-50, also fast das breifache. Für die Arbeitsfähigkeit hat dies zur Folge, daß stärkere Arbeit, die ausgiebigere Atmung erfordert, nicht geleistet werden kann und daß jede Arbeit, welche eine raschere auß= giebigere Durchblutung der Lunge erfordert, ebenfalls unniöglich wird: die Lunge hat weder für Luft noch für Blut Plat genug. Die Behinderung äußert sich darin, daß Fette bei solcher Arbeit sich so schnell er= hißen. Aber auch im Ruhestand wirkt die Beeinträchtigung der Atmung und des Lun= genkreislaufes lähmend und trägmahend, weil die Absonderung und Verbrennung der Substanzen, die im Körper lähmend wirken (Rohlenfäure, Waffer und Milchfäure) ge= hemmt ift. Bei ber Erkrankungsfähigkeit kommt insbesondere die Gefährlichkeit der Lungenerkrankungen für fette Leute in Betracht. Wenn eine solche einen Teil der Lunge unbrauchbar macht, so erlischt das Leben um fo leichter, je weniger leiftungs= fähig der noch wegsam gebliebene Rest ift. Auch für Gicht, Wassersucht, Lungenemphyfem 2c. find fette Leute viel empfänglicher als magere.

Wie Fett auf die physikalischen Eigenschaften der lebendigen Substanz, insbesonsbere 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 Waße ab, als die Zahl und Größe der aufstretenden Fettkörner 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 sette Leute träg und kraftloß an Körper und Geist werden. Bezüglich des Geistes bemerke ich, daß settige Entartung von Hirokolien eine der häusigsten 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 ansett. Es ist das ein memento mori, ein Beweis, daß er falsch lebt und es gibt kein befferes Mittel für ihn, sich das Kett vom Leib zu schaffen und deffen fernere Ansammlung zu verhindern, als ver= stärkte Körperbewegung. Vor der bekannten Bantingkur, die darin besteht, daß man möglichst wenig fett- und mehlhaltige Stoffe ißt, warne ich jeden, bei dem der Fettansat einen größeren Umfang erreicht hat, weil fie hier gefährlich werben kann und auch da, wo das nicht eintritt, leistet die Ban= tingkur für Herstellung ber richtigen Leibes= und Beistesbeschaffenheit unendlich weniger als die Bewegungskur.

Hills (Fortsetzung folgt)



fire Burge of child most than thing while not

territari antica di pairi dentes