**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 27 (1917)

Heft: 2

Artikel: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit [Fortsetzung]

Autor: Jaeger, Gustav

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037912

### 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:** 12.12.2025

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.

Hr. 2.

27. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1917.

Inhalt: Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit (Fortsetzung). — Etwas über Magenkatarch. — Nachtrag zum Artikel: "Bom Wert der Homöopathie". — Der Schnee als Luftreiniger. — Korresspondenzen und Heilungen: Doppelseitige Mandelentzündung; Lymphgefäßentzündung; Nervöse Kopfschmerzen; Jukender Ausschlag (Prurigo).

# Der Wert der Körperbewegung für die Gesundheit.\*)

Bon Prof. Dr. med. Guffan Jaeger.

Die zweite Folge ungenügender Körperbewegung für die Mischungsverhältniffe des Rörpers ift eine erheblichere Zunahme des Waffergehaltes. Diese ist allerdings nicht so sichtbar wie die des Fettgehaltes, fofern, was jedoch meift ber Fall ift, beides nicht miteinander verbunden ift, aber sie ist beutlich fühlbar: bas mäfferige Rörperfleisch ift teigig weich, während es bei richtiger Leibesbeschaffenheit vollkommen elastisch und fest fein foll. Die Wirtung ber Bafferaufstanung besteht junächst in einer Bermehrung bes Blutmaffergehaltes, mas so viel bedeutet wie Blutarmut und es finit damit die Arbeitsfähigfeit aller Körperteile, die einmal weniger ernährt und dann felbst mafferreicher werden, mas lahmend wirft, d. h. die Erregungsfähigfeit von Nerv und Mustel vermindert und ichließlich gang aufhebt. Das lehren auf ber einen Seite die Erscheinungen bei der eigentlichen Bafferperiment Aufschluß, das ich an mir und einigen ganz gesunden Personen, worunter sich zwei hiesige Aerzte befanden, anstellte. Es handelte sich darum, ziffermäßig festzustellen, welchen Einfluß die durch ein Schwitzbad bewirfte Entwässerung des Körpergewebes auf die Schnelligsteit der Nervenleitung nicht bloß in Sinnessund Mustelnerven, sondern auch in den Gehirnnerven habe. Der Bersuch wurde in solgender Weise angestellt:

Es gibt für folche Untersuchungen eine Uhr. beren Zeiger burch einfachen Druck auf zwei verschiedene Rnöpfe zum Stillftand gebracht oder wieder mit dem ftets fortlaufenden Uhrwerf in Berbindung gefett werden fonnen, und bie fo fonstruiert ift, daß man den zweitausendsten Teil einer Sekunde ablesen kann. Den Knopf, der den Zeiger in Bewegung fest, hat ber in der Sand, welcher die Untersuchung vornimmt; auf dem Anopf, welcher ben Beiger stehen macht, befindet sich der Finger der zu meffenden Berfon. Bei Beginn bes Berfuchs steht der Zeiger still und sein Stand wird notiert. Die zu untersuchende Berson hat nun fofort, wie der Zeiger, durch den Druck des Experimentators veranlagt, sich bewegt, durch Druck auf

<sup>\*)</sup> Da die Fortsetzung dieses Artikels umständehalber in der Januarnummer unterbleiben mußte, finden unsere Leser den Anfang desselben in der Dezembernummer des vorigen Jahrganges. (Die Redaktion.)

ben Anopf benfelben wieder festzustellen. Der Unterschied ber beiden Reigerstände gibt jett bis auf ben zweitausenbsten Teil ber Sefunde genau bie Beit, welche ber Erregungsvorgang brauchte, um bom Aug durch ben Sehnerven, das Gehirn, den Armnerven und die betreffenden Musteln des drückenden Fingers hindurchzugeben. Gin zweiter Berfuch beftand barin, bag man mit ber Uhr eine telegraphische Glode in Berbindung fette, welche den Beginn der Zeigerbewegung ber Bersuchsperson anzeigt. wurde die Leitungszeit von Ohr zu Finger ermittelt. Um die Erregungsfähigfeit des Behirns zu prufen, murben mit bem Uhrwert zwei Glocken, die eine rechts, die andere links von der Versuchsperson, verbunden, und diese betam in jede Sand einen ben Beiger feftstellenden Anopf. Der Experimentator hat gleichfalls zwei Knöpfe, um nach Belieben rechts ober links ju läuten, wenn ber Beiger fich ju bewegen anfängt. Rlingelte es rechts, fo hatte bie zu meffende Berson rechts, andernfalls links ju bruden. Die bei biefem britten Berfuch fich ergebende Beit war nun immer größer als die, wenn nur eine Glocke vorhanden war, und gieht man nun die lettere Beit von der erfteren ab, fo erhalt man die Zeitbauer bes inneren Erregungsvorgangs, auf welchem die Unterfcheibung von rechts und links beruht. Naturlich mißt man bei folden Bersuchen eine Berson mindeftens fechsmal nach einander und nimmt bas Mittel aus biefen Meffungen als Resultat. Bei obigem Experiment murden die Berfonen ben Tag vor bem Schwitbab nachmittags gemeffen und andern Tags um die gleiche Stunde wieder, nachdem fie vormittags bas Bad genommen hatten. Die Zunahme der Geschwindig= feit war bei allen fünf Personen vorhanden und betrug im Durchschnitt 13 %. Das ift ber giffermäßige Ausbruck einer bedeutenden Erhöhung ber nervofen, alfo in letter Inftang

geistigen Arbeitsfähigkeit. — Interessant ist, daß die Muskelkraft durch das Schwitzbad nicht versändert wurde. Ich bestimmte sie durch Notierung der Zeit, wie lange ein Gewicht von 20 Kilo mit rechtwinklich gebogenem Arm gehalten werden konnte.

Schon ebe ich obigen Bersuch mit dem Uhrwert machte, hatte ich in folgender Beise ben großen Ginfluß bes Baffergehaltes im Rörper auf die geistige Arbeitsfähigfeit fennen gelernt. Um Schluß bes vorigen Winters hatte ohne Unzeichen einer bestimmten Erfrankung meine Arbeitsfähigfeit bei Anfertigung einer ichriftstellerischen miffenschaftlichen Arbeit (eines Werts über die menschliche Arbeitstraft) so erheblich abgenommen, daß ich pro Tag höchstens noch 8 Manuffriptseiten zu fertigen vermochte und ungewöhnlich viel Schlafbedürfnis hatte ; zugleich hatte mein Rörperumfang erheblich gugenommen. In Diefer Zeit tam ich auf die Bermutung, daß die Urfache biefer Berminderung ber Arbeitsfähigfeit in ber Bunahme nicht blog von Tett, fondern auch von Waffer beruhe, und beschloß, diefem Uebelftand burch eine Rur abguhelfen, die mit einigen Schwigbabern begann und mittelft Rorperbewegung fortgefett murbe. Schon ebe ich zu letterer überging, mar mittelft fünf Schwigbabern meine geiftige Arbeitsfähigfeit so gehoben, daß ich fast die doppelte Tagesarbeit in Manuffriptfertigung gu leiften vermochte. 3ch halte beshalb bie Ginrichtung von Schwitbadanstalten für eine fo wichtige Sache, daß dieselbe nicht ausschließlich davon abhängig gemacht werden follte, ob fich ein Privatunternehmer für biefen 3med findet. Es waren, wie bas in Rarlerube mit großen Erfolg geichah, biegu öffentliche Mittel aufzuwenden.

Für die Beurteilung, inwiefern die Zunahme des Wassergehaltes die Erfrankungsfähigkeit des Menschen steigert, ist einmal die Tatsache maßgebend, daß wassersüchtige Leichen viel rascher

faulen als andere, ba offenbar die Berfetungsfähiafeit der Körpersubstang mit ber Sobe bes Baffergehalts zunimmt. Bu bem mag noch fommen, daß ein mäfferiges und deshalb leichtfluffigeres Blut ichabliche Schwankungen ber Blutverteilung erleichtert, und ich möchte die Empfindlichkeit gegen die fogenannten Erfältungsursachen wenigstens gum Teil einer Steigerung des Waffergehalts zuschreiben, wofür ich folgende Unhaltspunfte habe: Aus ben Leftorheften ber beiden Stuttgarter Gumnafien habe ich vom Jahre 1857 bis 1874 alle in der ersten Rlaffe vorgekommenen Schulverfäumniffe pro Wintermonat ausgezogen und folgende Biffern erhalten : für Ottober 159, für November 532, für Degember allerdings nur 391, allein ba in biefen die Beihnachtsferien fallen, fo ift die Bahl auf mindeftens 500 gu erhöhen, für Januar 682, für Februar 896, für März 739. Da bei ben Schulverfäumniffen bie Erfältungsfrantheiten entschieden die Sauptrolle spielen, so dürften biefe Biffern beweisen, daß die Empfindlichfeit gegen Erfältung im Lauf bes Winters allmählich steigt und am Schluß desselben ihren Sohepuntt erreicht. Nun find im Winter mehrere Umftande geeignet, eine allmähliche Wafferaufstauung berbeizuführen : einmal bas geringere Mag von Körperbewegung, zweitens die dichtere Befleidung, welche die Abgabe des Hautwaffers beeinträchtigt, brittens ber Aufenthalt in ber ruhigen, die Berdunftung hemmenden Stubenluft, viertens der Wegfall des Schwitzens. Dies und einige später mitzuteilende Untersuchungen haben mir - obwohl ich weitere Ermittlungen für nötig halte - die lleberzeugung aufgebrängt, bag die Empfindlichteit für Erfältung mit burch Wasseraufstauung erzeugt wird und bas Wort "Abhärtung" ein fehr bezeichnendes ift : die Rörpersubstang muß hart gemacht werden und zwar burch Entwässerung, wenn sie ben Erfältungsursachen Widerstand foll leiften fonnen,

und daß das Wort "Verweichlichung" ebenso bezeichnend ist, weil in der Tat hier die Körpersubstanz "weicher", weil wasserhaltiger ist. Ich habe mir vor kurzem ein Instrument konstruieren lassen, um ziffernmäßig an Lebenden zu ermitteln, ob meine Vermutung richtig ist (Forsetzung folgt.)



# Etwas über Magenkatarrh.

Bon Dr. 3mfeld.

Die Dyspepsie, d. h. die durch Magenkatarrh verursachte Verdauungsstörung, ist sehr oft eine Folge von harnsaurer und arthritischer Diathese und besteht dann bei Leuten die an Rheumatismus und Sicht leiden. Man nennt diese Art des Magenleidens den Magenkatarrh der Arthritiker.

Bei dieser Krantheit sind die Verdauungssäfte des Magens sehr vermehrt. Insolgedessen
treten, 3 bis 4 Stunden nach Einnahme der Mahlzeiten, Magenschmerzen ein, verbunden mit saurem und brennendem Ausstoßen, das sogenannte Magenbrennen. Der Kranke magert ab, wird blaß und zusehends schwächer. Der Magen
ist erweitert, die Haut ist trocken, der Kranke
ist niedergedrückt, gereizt und verstimmt. Der Genuß von seiten und stärkemehlhaltigen Speisen,
sowie von Bier, Wein, Liköre und Kassee, das Ranchen, Sorgen jeder Art, aufregende Berusspflichten und Uebermaß von intellektueller Beschäftigung vermehren in sehr bedeutendem Grade diese Form von Opspepsie.

Beinahe alle Krankheiten wären heilbar wenn man die funktionellen Störungen der Organe im günstigen Sinne beeinflussen könnte, bevor in denselben anatomische Störungen stattzgefunden haben, welche sich dann den Arzneizmitteln gegenüber widerspenstig. erweisen. Die