Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 11

Artikel: Ueber körperliche Uebung bei Krankheiten

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038028

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: 14.12.2025

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

bem Rinde nicht zu wenig. Gerade in ber falten Sahreszeit ift ausreichendes Effen gang befonbers nötig, weil die Nahrung das Beigmaterial ber Rörpermaschine bilbet. Auch des Lernens wegen ift diese von Bedeutung; benn Bersuche haben festgestellt, daß des Kindes Leiftungsfähigkeit sofort nachläßt, sobald das Sungergefühl fich einstellt. Mus diefem Grunde verfaume man auch nicht, ber Jugend ein ausreichendes Frühftud mit zur Schule zu geben. Es ift erstaunlich, welchen Appetit gesunde Rinder oft entwickeln. Ich felbst mar schon Augen= zeuge, wie Rinder wohlhabender Eltern, weil fie ihr Frühftud zu Saufe gelaffen hatten, von einem Gefühle bes Beighungers befallen murden und fich nicht icheuten, bei ihren Mitschülern eine Unleihe zu machen. Befonderer Beachtung empfehle ich alle schwächlichen und blutarmen Rinder, fie brauchen oft icon des Morgens reichliche und fraftige Rahrung, follen fie in ihrer geiftigen Entwicklung nicht bedeutend geschädigt werden.

Und nun noch etwas, was nicht übersehen werden darf, des Leibes Notdurft. Doch bierüber laffe ich lieber Merzte reben. Doftor Rohlrausch sagt: "Sch habe alte und erfahrene Familienväter gefannt, die es für eine goldene Regel erflärten, Die Rinder von Jugend auf gur rechtzeitigen Befriedigung bes Stuhlbedurf= niffes anzuhalten. Jedes Rind mußte dies morgens vor der Schule tun, mochte es einzuwenden haben, was es wollte. Die Natur gewöhnt fich jo leicht an die Regelmäßigkeit in diefer Begiehung." Der Göttinger Rlinifer Professor Dr. Ebstein bemertt : "Ich habe ichon Rinder fagen boren, daß fie wegen ber Schule feine Beit gu biefem Geschäft hätten. Besonders bei Madchen bedingt unzeitige Zimperlichkeit auf diese Beise eine frühzeitig beginnende Stuhlträgheit und hartnäckige Berftopfung, welche bie eigentliche Urfache von vielen fpatern dronifden Leiben wird" Und der berühmte Spezialarzt für Magens und Darmfrankheiten Dr. J. Boas schreibt: "Die vorbengende Behandlung der Hartleibigkeit, die meines Wissens viel zu wenig gewürdigt wird, beginnt schon in der Kindheit und besteht in einer zweckmäßigen Darmdisziplin. Es ist Aufgabe und Pflicht der Eltern, die Darmtätigkeit der Kinder zu überwachen und auf Anlernung einer pünktlichen Stuhlentleerung zu dringen".

Aus all dem ergibt sich, wie umfassend und bedeutungsvoll die Pflichten der Eltern gegensüber der Schuljugend am Wintermorgen sind. Welche Mutter, welcher Bater wollte sich ihr entziehen! Der Erfolg ist ja ein hocherfreulicher; das förperlich gestärkte Kind kann geistig tüchtig geschult werden. So erblüht aus der Harmonie von Haus und Schule ein allseits wohlgebildetes Geschlecht, auf das wir mit Stolz und Hoffstung schuen.

("Aneipp-Blätter".)



Neber körperliche Nebung bei Krankheiten.

Bon Dr. 3mfeld.

Unter den physitalischen Mitteln, welche bei der hygienischen Behandlung der reichen Leute von besonderem Nutzen sind, beausprucht die körperliche Uebung unbedingt den ersten Rang. Die freie Bewegung in der reinen Luft ist der Grundstein jedes geregelten Kampses gegen die chronischen Krankheiten; es ist ein rationelles Heilmittel gegen alle Ernährungsstörungen des Blutes. Die Zusammensetzung der atmosphärischen Luft ist hierbei nicht ohne Bedeutung. So z. B. ist das Meerklima bei Zuständen von Blutarmut und Lymphatismus

von sehr wohltätiger Wirkung, während es in der Regel für diejenigen die an Asthma, oder an Rheumatismus leiden, schädlich ist. Die warmen Küstenklimate, wie z. B. die Riviera, sind sehr geeignet für Diabetiker und für gewisse Arten von indolenter und torpider Gicht.

Die Bergflimate, welche auf den gangen Ernährungsvorgang eine energische Reaktion berporbringen, erfordern beshalb einen gewiffen Grad von Widerstandsfraft; fette Leute, Afthmatifer, die frei von Bergfehlern find; folche welche an venösen Blutstauungen in den Lei= besorganen leiden, befinden fich fehr wohl beim Bergflima. Was bas Rlima ber Ebenen anbetrifft, fo hängt für Krante feine Bahl von ben fehr verschiedenen meteorischen Buftanden ab, die basselbe charafterifieren. Die bewalde= ten Gegenden, beren Luft fehr reich an Sauerftoff ift, find gang besonders Individuen gu empfehlen beren Berlangfamung bes Ernährungsprozesses beschleunigt werden muß und beren trägen Stoffwechsel fraftig zu betätigen ift.

Db nun die forperliche Bewegung eine felbftständige ift, wie beim Gehen, oder eine bon außen mitgeteilte, wie beim Fahren im Bagen, ihre Wirfung äußert fich immer insbesonders durch ein freieres Atmen, burch eine Anregung ber Bergtätigfeit, durch eine gesteigerte Sautfunftion und burch eine regere Arbeit ber Berbauungsorgane. Die Bewegung, die physische Arbeit ist ber große Feind aller bom Reichtum verschuldeten Rrantheiten, welche nur in Folge ber mangelhaften Ernährung und des trägen Stoffwechsels bestehen. Sucht so lang Ihr wollt. Ihr werbet auf bem Lande nicht einen an Fettsucht leibenden Briefträger finden, ebenso wie ein gichtischer Steinseter. Sanbeln beißt Leben, ohne Bewegung und Uebung fein langes Leben. Franklin fagte: "Der physiiche Müßiggang ift gleich bem Roft". Die BerFettsucht, die Zuckerharnruhr, die Gicht, die Blutstauungen im Darm, die Hämorrhoiden, die Gallen- und Blasensteine, die Albuminurie, diese Zustände alle, und jeder für sich, sind das Schwert des Damocles des untätigen Menschen.

Um gunftigften ift die Bewegung im nuch= ternen Ruftande, ober eine Stunde nach einer Mahlzeit. Für Arthritische und Lymphatische, für Gichtische und für Diabetifer, sind der Spaziergang, ber Marich, Die Jagb, nötige und nütliche Bewegungen, unter ber Bebingung aber einer genügend langen Beit, namlich wenigstens vier Stunden täglich, in abgeteilten Abständen von je 2 Stunden. Wenn eine zu ausgesprochene Fettsucht, diese Art ber Uebung zu beschwerlich macht, bann wird man zu einem entsprechend febernden Wagen feine Buflucht nehmen, welchen man aber von Beit zu Beit verlaffen wird, um ein wenig zu geben. und fo, nach und nach, die Bewegung bes Behens zu ermöglichen. In der Tat, wenn biese Bewegung nutbringend und frei von Uebelftänden fein foll, bann ift es notwendig stufenweise sich an dieselbe zu gewöhnen und das bis zum Automatismus.

Dasselbe gilt von der Gymnastik. Diese stärkere und mächtigere Uebung soll zuerst eine passive (schwedisches System: Mecano-Therapie) sein, um die Muskeln methodisch und stusenweise an dieselbe zu gewöhnen und für dieselbe zu befähigen. Gut geleitet und ausgeführt ist die Gymnastik sehr geeignet zur Resorption der Fettzellen und hat eine ausgesprochene antispasmodige Gewalt die den Muskeln und dem Blut es möglich macht die Oberherrschaft zu gewinnen über die zu besiegenden Nerven: Sanguis moderator nervorum = das Blut ist der Leiter der Nerven.

sche Müßiggang ist gleich dem Rost". Die Ber- | Eine gemischte Uebung, d. h. eine ebensos dauungsschwäche, die Stuhlverstopfung, die wohl starke wie leichte, ebenso aktive wie pas-

fibe, bietet uns bas Reiten. Diese llebung regt gang besonders den abdominalen Rreislauf an; in Folge ber vom Bferde mitgeteilten Erschüt= terungen befämpft bas Reiten die Berbauungs= und die Stublträgheit. - Das Schwimmen begunftigt die Ausscheidung ber Sautsefrete und wird dadurch zum Sicherheitsventil unferer Mafchine. Durch biefen mächtigen Ableitungs= weg fann bas Schwimmen ben Rörper von allen diathesischen Torinen befreien, welche die Merzte ber Sumoral-Pathologie die heterogenen Schärfen bes Blutes nannten und beren Burückhaltung im Blute zur Ursache wird, von Blutzersetzungen, von Herpotismus und von Rheumatismus. Die Fechtfunft, welche einer energischen Mustelfraft bedarf und auch entwidelt, ift gut für folche Krante die fich noch im Befite ber Integrität ihrer vitalen Widerstandstraft befinden. Täglich seben wir wie an Buderharnruhr, an Sicht, an Steinbildungen, an der Leber Leidende den Fechtfal mit großem Borteil für ihre Gefundheit benüten. Die Urbeit ber Bauchmusteln, welche bas Rabfahren erfordert, entspricht einer automatischen Leib= maffage. Diese Maffage begünftigt die Resorp= tion des im Leibe aufgehäuften Fettes, ben Bluttreislauf in der Leber und im Pfortaderinftem, vermeidet die Bilbung von Gallenfteinen, oder ermöglicht beren Ausscheidung aus bem Rörper und heilt die Samorrhoiden,

Wenn in Folge positiver Gründe die Uebung im Freien nicht möglich ist, dann kann das Billardspiel eine Art leichte und milde Gymnastif bieten, welche in einer gleichzeitigen und annähernd auch gleichartigen Weise, sämmtliche Muskeln unseres Organismus in Tätigkeit setzt. Bei gewissen Fettsüchtigen und bei Diabetikern, kann das Billard in kaum merklicher Weise, nach und nach, die Muskels und die ganze Körperkraft so weit erhöhen, daß sie mit der Zeit zu größerer Tätigkeit, zu kräftigeren

Uebungen und förperlichen Anstrengungen bestähigt wird. Bei Hypochondern kann das Bilstarbspiel auch den Trübsinn verscheuchen und eine heitere Stimmung herbeiführen, was auch in hygienischer Hinsicht von großer und wohltätiger Wirkung ist.

Endlich werden die an trägem Stoffwechsel und deshalb auch an mangelhafter Ernährung Leidenden in der Hydrotherapie, in der Massage, in Einreibungen, usw., passive Mittel des organischen Berbrennungsprozesses sinden, welche sehr dazu beitragen können den Blutstreislauf und den zum normalen Gleichgewicht der Gesundheit nötigen molekulären Austausch sinden, Die Ausgabe befördert die Einsnahme, das ist für unsere körperliche Dekonomie, der wahre Stein der Weisen.



Suppen als winterliches Heize und Nährmittel.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdrud verboten)

Dem Rauchswölklein ob dem Kamin Wird fröhlich zugejodelt, Es fündet: In der Küche drin Die "Mittagssuppe" brodelt. (Scheffel.)

Die Suppe bildet das Präludium der Tischsymphonie, wie die Mehlspeise das Finale.
Schon Jahrtausende hindurch hat sie ihren
Ehrenplatz behauptet, denn bereits in grauer
Vorzeit war die "schwarze Suppe" der Spartauer berühmt. Allerdings gilt auch von der
Suppe wie von allem andern: allzuviel ist
ungesund! Führt man eine größere Menge zu
Anfang des Mittagsmahles dem leeren hungernden Magen zu, so wird der Magensaft