Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 3

Artikel: Seilspringen für Klein und Gross : eine hygienische Betrachtung

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037753

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: 13.12.2025

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

die Zuschauer nach den Ausgängen, als die Liebhaberin Frau Berta Kalisch an die Rampe trat und in ein schallendes Gelächter ausbrach. Frau Kalisch war durch ihr herzliches Lachen berühmt. Die durch diesen Heiterkeitsausbruch gebannten Zuschauer machten unwillkürlich in ihrem tollen Davonstürzen Halt; zwischen Lachsalven erklärte ihnen die Schauspielerin die Ursache dieser kindischen Panik und lachte wieder von neuem. Ihre natürliche Heiterkeit wirkte ansteckend. Ein allgemeines Gelächter brach aus, und dann konnte die Vorstellung ihren Fortgang nehmen.

Lachen ist gesund! Das beweist sowohl die Erfahrung des täglichen Lebens wie die ärztliche Wissenschaft. Sogar die Götter der alten Griechen pflegen oft ein „unsterbliches Gelächter" auszubrechen, wie Homer berichtet, was uns noch heute als „homerisches Gelächter" zum Vorbilde dienen kann.

Denn wie die Zukunft sich auch mag gestalten,
Man soll doch stets auf die Gesundheit halten.
Und man kann wirklich nichts „Gesünderes" machen
Als ab und zu sich einmal „krank" zu lachen.

Seilspringen für Klein und Groß.

Eine hygienische Betrachtung.

Von Dr. Hans Fröhlich.

(Nachdruck verboten).

Eine sehr gesunde Körperbewegung, schon vom jüngsten Lebensalter an, ist das Seilspringen. Die Sehnen, Sprunggelenke, Bein- und Wadenmuskeln werden bedeutend gekräftigt, die ganzen unteren Extremitäten geschmeidiger und gelenkiger. Dabei tritt nach jedem Sprunge die wohltätige Erholungspause des Seilschwingens ein. Letzteres wieder bildet eine gute und doch nicht schwere Uebung für sämtliche Armmuskeln und -Sehnen. Durch das schwingende Heben und Senken der Arme, welches in ähnlicher Weise wie bei der künstlichen Atmung stattfindet, werden die Lungen abwechselnd erst zum tiefen Einatmen, dann zum energischen Ausatmen angehalten. Das verschafft dem Blute die Lebensluft in üppiger Fülle, stärkt die Lungen, weitet den Brustkorb. Ein gesunder Sinn liegt hier im kind'schen Spiel. Durch die gleichmäßige Erschütterung des Körpers beim Springen wird der ganze Stoffwechsel wohltuend angeregt, der Blutumlauf gefördert und besonders die Verdauung gebessert.

Knaben sieht man leider nur selten Seilspringen. Das ist ein großer Fehler, denn diese haben die gesundheitliche Kräftigung mindestens ebenso nötig wie die Mädchen. Außerdem fördert Seilspringen die Geschicklichkeit und Grazie, die den Knaben meist sehr not tut.

Man soll also alle Kinder jeden Alters Sommer und Winter immer wieder zum Seilspringen anhalten. Namentlich in größeren Städten müßte dies Gesundheitsturnen viel mehr ausgeübt werden, weil hier wegen der Gefährlichkeit der verkehrsreichen Straßen und der weiten Entfernung der Spielplätze der natürliche instinktive Bewegungsdrang der Kinder arg not leidet. Seilspringen kann man auch auf dem kleinsten Hofe vornehmen, bei Regenwetter sogar im Hausflur, wobei man zur Schalldämpfung eine Decke unterlegen und die Kinder (zugleich zur Abhärtung) barfuß springen lassen kann.

Für Erwachsene ist der gesundheitliche Wert des Seilspringens nicht minder groß. In England wird es in den letzten Jahren von Aerzten vielen Patienten verordnet. Für die große Zahl der bewegungsbedürftigen Männer wie Frauen

bildet es eine gesunde und nicht anstrengende Gymnastik. Sehr günstig wirkt die Körpererschütterung auf Stauungen und Stockungen in den Unterleibsorganen, sowie auf die Verdauung. Namentlich vollblütige, korpulente Personen werden guten Erfolg davon haben. Aber auch für Schwächliche und Magere bildet es eine angenehmere und leichtere Kräftigungsübung als die verschiedenen Muskelstärker und Hanteln.

Wer im Sommer eine längere Wander- oder Gebirgstour, oder größere Radfahrten unternehmen will, möge sich vorher des Seilspringens als eines bewährten Tränierungsmittels bedienen. In England wird es allgemein von Radfahrern, Ruderern, Läufern, Jockeys, Ringern während des Trainings ausgeübt. Langsam steigernd wird dabei das Herz an größere Leistungen gewöhnt. Ueberall kann man dies Gesundheitsturnen vornehmen. Den „Apparat", die einfache Schnur, steckt man in die Tasche und kann nun, außer zu Hause, auch im Walde oder auf einem einsamen Wege in den Anlagen mit voller Gesundheitsfreudigkeit das herrliche Spiel ausüben. Wer Luftbäder zu nehmen pflegt, wird hierbei das Seilspringen besonders schätzen lernen.

Soll man Kinder zum Essen zwingen?

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

Manches Kind muß seine Gesundheit dem Vorurteil der Eltern zum Opfer bringen, es solle stets essen, was auf den Tisch kommt. Dies würde noch häufiger der Fall sein, wenn nicht der kindliche Magen in vielen Fällen sich auflehnte und das Unzweckmäßige hinausbeförderte. Eine Weigerung des Kindes wird als Eigensinn, als Trotz angesehen, den man unbedingt ausrotten müsse. Diese Ansicht ist meist verkehrt.

Man soll ein Kind niemals zwingen, eine Speise, die ihm widersteht, zu essen. Ekel ist das Grab der Bekömmlichkeit. Manche Menschen haben nun einmal gegen bestimmte Speisen einen unerklärlichen Widerwillen, eine gewisse Idiosynkrasie. Oft ist auch das Zuwidersein einer häufiger genossenen Nahrung ein Fingerzeig der Natur. Der Organismus fordert Abwechslung der Nahrungsstoffe, chemisch andere Zusammensetzung, physiologisch veränderte Beschaffenheit mit verschiedenem Geschmack. Ein Kind, das eine Speise mit wirklich heftigem Widerwillen zurückweist, folgt oft den Eingebungen seiner Natur. Nur das, was mit Appetit genossen wird, kommt dem Körper zugute; das Kind muß sich auf das Essen freuen, wenn es gedeihen und sich kräftigen soll.

Freilich, probieren, kosten muß es von jeder Speise, und man mag den Versuch machen, es an diese zu gewöhnen; aber seinen Hunger mag es mit dem stillen, was ihm schmeckt und bekommt. Natürlich sind darunter nur nahrhafte, kräftige Speisen verstanden, nicht Süßigkeiten oder Schleckereien. Bisweilen ist auch ein Naschen kurz vor der Mahlzeit schuld an der Appetitlosigkeit. Ordnung muß in allem sein, namentlich in der ganz bestimmten Innehaltung der festgesetzten Mahlzeiten. Verkehrt ist es, dem Kind, auch selbst auf seinen Wunsch, von einem Gericht gleich eine große Portion auf den Teller zu häufen und, wenn es dann nichts mehr davon essen mag, ein Weiteressen zu befehlen, vielleicht gar noch anzudrohen, daß es weder nachmittags noch abends etwas anderes bekommt, sondern dies erst aufessen muß. Das ist für das Kind eine arge Quälerei, sogar eine Schädigung seiner Ernährung und Gesundheit.