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

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 32 (1922)

Heft: 2

**Artikel:** Der gesundheitliche Wert des Wintersportes

Autor: Scholz, A.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037694

## 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:** 02.11.2025

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.

Mr. 2.

32. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Februar 1922.

Inhalt: Der gesundheitliche Wert des Wintersportes. — Gesundheitszeugnis und Che. (Fortsetzung.) — Etwas iber die gesundheitliche Bedeutung der Leibesübungen. — Ueber Hungerkuren. — Ueber eiweißhaltige Nahrungs= mittel. — Gönne deiner Seele Weihestunden! — Korrespondenzen und Heilungen.

# Der gesundheitliche Wert des Wintersportes.

Bon Dr. med. A. Scholz, Bad Börishofen.

Der Winter mit seinen kurzen Tagen und langen Nächten schafft im allgemeinen ungünstige Bedingungen für die Körperhygiene. Das schlechte Wetter, die Kälte, das beschränkte Tageslicht drängt und zwingt den Menschen mehr wie in den andern Jahreszeiten in die Behausungen. Das Leben in seinen verschiedenen Auswirkungen (Berufstätigkeit, Erholung, Bergungen) spielt sich in geschlossenen Räumen ab.

Daraus erwachsen für die menschliche Gestundheit Gesahren, die zu schweren Schädisgungen führen können. Vor allem ist es der Mangel an frischer Luft, an Sauerstoff, der das Gedeihen des Körpers ungünstig beeinflußt. Im geschlossenen Raume, besonders wenn er mit Menschen überfüllt ist, nutt sich die Atmungssluft schnell ab, der Sauerstoff ist bald versbraucht, die Kohlensäure gewinnt die Oberhand. Fleißiges Lüften der Büros, der Schulzimmer, der Arbeitsstätten verbietet sich bei der Kostsspieligkeit des Heizmaterials von selbst, der Körper muß Schaden leiden.

Bäufig genug fommt hinzu eine ungenügende ober schlechte Beleuchtung. Im Frühling, Sommer und Berbft, wo die Berufstätigkeit fich mehr im Freien oder in Räumen mit offenen Fenftern vollzieht, macht fich das Beräusch, der Lärm, ber mehr ober minder jedem Beruf eigen ift, nicht so bemerkbar, er belästigt nicht so, er tut nicht fo weh. Unders im Winter in geschloffener Arbeitsstätte. Bier fann sich die Ginwirfung auf das Nervenspftem gerade in diefer Binsicht bis zur Unerträglichkeit steigern. Der Winter bietet einer großen Angahl von Menichen willtommene Gelegenheit zur Berweich= lichung und Bergartelung. Aus Mengitlichkeit und Unverstand fleidet man sich zu warm, meidet forgsam jede Bugluft und läßt frische Luft an den Körper überhaupt nicht heran= fommen. Biele Leute fleiben fich nicht nach bem Wetter, sondern nach dem Ralender.

Aus Furcht vor Erkältungen beschränkt ein großer Prozentsatz den Aufenthalt im Freien auf das äußerste, der Körper kommt in bezug auf Bewegung entschieden zu kurz. Diese und noch eine ganze Reihe anderer ungünstiger Verhältnisse sind es, die der Winter mit sich bringt.

Die Einwirkung derfelben auf ben mensch-

lichen Organismus gibt sich zunächst in einer Verschlechterung der Säste des Körpers, vor allem des Blutes zu erkennen. Letzteres erleidet eine Einbuße sowohl was Qualität als Quantität anlangt; die bekannten Krankheitsbilder der Blutarmut und Bleichsucht treten in die Ersscheinung.

Im Zusammenhange damit oder als Folge hiervon kommt es gerne zur Entstehung der Skrofulose, von Lungenkrankheiten, englischer Krankheit, allgemeiner Schwäche, kommt es zur Entwicklung von Magen- und Darmkrankheiten, Blutstockung und den verschiedenen nervösen Erkrankungsformen.

Der Entstehung und Ausbreitung dieser Winterkrankheit können und sollen wir einen Riegel vorschieben. Unter den Heilfaktoren, die zu diesem Zwecke aus langjähriger Erfahrung heraus mit bestem Erfolge angewandt werden, spielt die Betätigung des Wintersportes eine Hauptrolle. Der Wintersport ist so vielseitig, daß er von allen Lebensaltern in irgend einer Form betrieben werden kann.

Wenn wir die regelmäßigen Spaziergänge in frischer Winterluft auch mit hierherziehen wollen, so ist es dann vor allem das Schlittschuhlaufen, das Rodeln, die Hörnerschlittensahrt, der Stilauf und vor allem das Eisschießen, welches für die große Menge, sowohl für jung wie für alt in Betracht kommt.

Gerade das Eisschießen, eine speziell in Bayern gekannte Wintersportsart, eine Art Regelspiel auf dem Eise, ist eine prächtige körperliche Betätigung und speziell für ältere und alte Lente außerordentlich passend und wohltuend.

Mehr für ausgesprochene Sportsleute bleibt der Bobsleighsport reserviert, der nicht ganz ungefährlich ist und ein großes Training ers fordert.

Bei uns wenig gefannt ift der Styjöring,

eine Rombination von Stilauf und Reitsport, wobei fich der Stiläufer von einem vorgesvannten Pferde ziehen läßt, und er bas Pferd felbit lenkt, oder das vorgespannte Pferd gesattelt geht, und der Reiter die Führung übernimmt. Das Wohltuende und Gesunde des Wintersports liegt sowohl im Sport an und für sich. wie auch im Landschaftsbilde, in dem derfelbe betätigt wird. Die Winterlandschaft, der tief verschneite Wald, bas fröhliche Schneetreiben bes Winters übt einen wunderbaren, beilfamen, umstimmenden Einfluß auf das menschliche Bemut aus. Befonders der Grofftadter, der, abgesehen von der Ralte, die Schönheiten bes Winters gar nicht kennt, erfährt die aufheiternde und belebende Wirfung ber Schneelandichaft in doppeltem Mage.

Wem es vergönnt war, z. B. von Berchtessgaden aus zu Schlitten über die Ramsan zur Wildfütterung an den Hintersee zu fahren, wer die Stille des in Schnee und Eis erstarrten Forstes, die nur durch das Geläute der Pferde unterbrochen wurde, miterlebte; wer dann das Glück hatte, Hirsche in großer Anzahl majesstätisch zu den Futterplätzen heruntertreten zu sehen — oder wem es beschieden war, beim Rodeln von Schloß Neuschwanstein herunter an den Steilhängen jenseits der Marienbrücke ganze Rudel Gemsen äsen zu sehen, dessen Hoerz schlug höher, dessen Inneres überkam eine wohlige Stimmung angesichts dieser wunders baren Bilder der Winterlandschaft.

Die frische, sauerstoffreiche Winterluft, die Sonne im Gebirge, die ganz anders scheint, wie über der dunstigen Stadt in der Ebene, die fröhliche, mitreißende Stimmung, die an Wintersportplätzen zu herrschen pflegt, wirken nicht nur wohltnend, belebend und ausheiternd auf das gedrückte Menschenherz, sie bringen auch nachweisbare günstige Veränderungen im Organismus hervor.

Diese letztern vollziehen sich vornehmlich ins folge der ständigen Bewegung im Freien, ins folge der geleisteten Arbeit, die der Sport ers fordert.

Die Blutzirkulation wird verbeffert, die Rahl ber roten Blutkörperchen, wie auch die Menge des Blutfarbstoffes nimmt an Menge bedeutend zu. Der Stoffmechsel wird gehoben, es findet eine gleichmäßige Durchwärmung des Körpers statt. Einnahmen und Ausgaben des Organis= mus werden gefteigert, die Bergtätigkeit wird angeregt, die Saut zu energischer Tätigkeit trainiert. Nervose Beschwerden, die vielen Menschen das leben schwer machen und gern zur Winterszeit recht unangenehm in die Erscheinung treten, verschwinden meift schnell mährend bes Wintersports. Da jur Betätigung des lettern ein gewiffer Wagemut und Ausdauer erforderlich sind, so kommt es im Laufe der Beit bei allen Wintersportlern zur fraftvollen Entwicklung und Hebung des Selbstvertrauens und der Energie. Die Steigerung der Utmungstätigkeit in Ausübung bes Sports führt zu einer Rräftigung ber Atemmusfulatur, zu einer bessern Ausbildung des Brustforbes: sie bildet eine Borbeugung gegen Erfrankungen ber Lunge. Der Wintersport ift eines der beften Abhärtungsmittel, die wir fennen, er ift ber unerschöpfliche Jungborn, welcher frisches Blut und neuen Mut, Berjungungsfaft und lebens= fraft fpendet.

Er bringt uns in Kontakt mit der schönen Gottesnatur, die sich gerade zur Winterszeit in ungeahnter Schönheit offenbart, er verschafft uns nicht nur momentan reizvolle, unvergeßeliche Stunden und Tage, er gibt uns auch wieder Freude und Kraft für unsere Berufstätigkeit und läßt uns das Unangenehme des Alltagslebens leichter tragen. (Kneipp-Blätter.)



# Gesundheitszeugnis und Ehe.

Bon Professor Dr. Sans Guggisberg.

(Fortfetung.)

Bei den dronischen und Infektionskrantheiten spielen für unsere Frage wohl die Hauptrolle die Tuberfuloje und die Geschlechtsfrantheiten. Die Chegemeinschaft hat für die Ausbreitung der Tuberfulose eine außerordentliche Bedeutung. Das innige Zusammenleben ftellt bie gunftigfte Belegenheit bar, ben Unfteckungs= stoff zu übertragen. Wie häufig aber die llebertragung von Chegatte zu Chegatte ftattfindet, wird fehr verschieden beurteilt. Bei der bedeutenden Ausdehnung ber Unfteckungsmöglichkeiten ist die Feststellung der Quelle der Unstedung bei Tuberfulofe im Einzelfall meift unmöglich. Die Erfahrung lehrt, daß die Unstedung in ber Che nicht immer eintreten muß, gang gum Unterschied von den Geschlechtsfrankheiten, Die sich wohl immer übertagen. Recht groß ist Die Gefahr der Tuberfulofe für die Rachfommen. Zwar wiffen wir durch genaue Untersuchungen, daß von einer eigentlichen Bererbung der Tuberfulofe nicht gesprochen werben fann. Die Rinder von ichmer tuberfulofen Eltern fommen meift ohne Tuberfuloseinfettion gur Belt. Rur in den settensten Fällen geben die Tubertelbazillen ichon im Mutterleib von der Mutter auf das Rind über. Und doch feben wir, wie in einzelnen Familien ein Rind nach dem anbern zu bestimmten Zeiten an Tuberfulose erfrankt. Man nimmt an, daß eine gemiffe Disposition zu Tuberfulose vererbt wird. Gollen wir den tuberfulos erfrankten Menschen von der Che ausschließen? In dieser allgemeinen Form ist die Frage sicher zu verneinen. Die Tuberkulose ist nach der Ansicht der meisten Merzte so ungeheuer verbreitet, dag ein solches Berbot praftisch undurchführbar mare. Budem