

<b>Zeitschrift:</b>	Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Verband staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker
<b>Band:</b>	- (1956)
<b>Heft:</b>	149
<b>Artikel:</b>	Therapeutisches über Rheumatismus
<b>Autor:</b>	Volken, N.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930756">https://doi.org/10.5169/seals-930756</a>

### 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:** 12.01.2026

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

*zur Anwendung gelangen kann, damit solche speziellen Versicherungsleistungen überflüssig werden. Es ist aber erfreulich, dass es den schweizerischen Krankenkassen gelungen ist, durch ihre Kinderläh-*

*mungsversicherung auf freiwilligem Wege, ohne staatliche Hilfe, den Opfern dieser schweren Krankheit wenigstens die finanziellen Sorgen weitgehend abzunehmen.*

Aus: Schweiz. Krankenkassen-Zeitung.

## Therapeutisches über Rheumatismus

Von N. Volken, Fiesch

*Anmerkung:* Vor einigen Jahren las ich in der schweiz. med. Wochenschrift eine kurze Abhandlung über Rheumatismus, der mich sehr beeindruckte. Nachher kam ich auf einer Ferienwanderung im Wallis per Zufall mit dem Verfasser dieses Artikels zusammen und er übergab mir diese Abhandlung zu Handen unserer Leser. Der Verfasser Dr. Volken aus Fiesch sagte mir, dass er sehr viele zustimmende Schreiben von Aerzten aus dem Ausland erhalten habe, welche die gleichen Erfahrungen gemacht hätten.

Oskar Bosshard

Wohl selten wird von einem Leiden in der Oeffentlichkeit so viel gesprochen, wie vom Rheumatismus. Nationale und internationale Organisationen sind im Begriffe diesem Volksübel entgegenzutreten. Im Gegensatz zu den meisten andern Krankheiten ist es unmöglich, dieses Uebel genau zu definieren, es in seinem Wesen zu erfassen, wie wohlbekannt die Symptomatologie auch sein mag.

Wenn ein praktischer Arzt, auf Aussenposten langsam ergraut, hier in therapeutischer Hinsicht in der Schweiz. Medizin. Wochenschrift kurz seiner Meinung Ausdruck gibt, ist er sich bewusst, nicht etwas ganz Neues für den Praktiker zu bringen, sondern nur auf Gedankengänge hinzuweisen, Möglichkeiten anzutönen, die — so einfach sie sind — nicht selten zum Erfolg verhelfen. In der täglichen Sprechstunde kommt einem immer wieder zum Bewusstsein, wie verschieden die Nerven auf ein Mehr oder Weniger reagieren im Sinne der Schmerzempfindung. Da begreifen wir leicht, wie klein und gering eine Veränderung in unserem Körper, in Muskeln, Nerven, Gelenken sein muss, damit die sensiblen Nerven dies als Schmerz dem

Gehirn melden. Die Versuchung ist recht gross, das ganze Rheumatismusproblem als eine *Schädigung durch Schlackenstoffe* im Körper aufzufassen. Die Möglichkeit ist gegeben, dass körpereigene Stoffe im Uebermass oder körperfremde Stoffe in Spuren reizend im Sinne von Rheuma wirken können, wenn dieselben nicht in genügender Menge durch die Nieren ausgeschieden werden. Aus der Chemie ist uns noch der Begriff der übersättigten Lösungen geblieben, wo Salze ausgefällt oder nicht zur Lösung kommen. Mit dieser Möglichkeit ist auch im Körper zu rechnen. Ruhige, häusliche Tätigkeit ohne viel Bewegung, die ganze heutige Kultur, die den Menschen von seiner natürlichen, ursprünglichen Lebensweise bei der Arbeit im Freien abgebracht hat, gewöhnt den Menschen, weniger Flüssigkeit, besser gesagt Wasser, zu sich zu nehmen. Das natürliche Durstgefühl wird abgestumpft, erhält zu wenig Anregung. Ganz anders ist es mit dem Menschen, der in der Freiluft arbeitet, mehr der Verdunstung an der Körperoberfläche ausgesetzt ist, der immer wieder schwitzt und aus dem doppelten Grunde stets wieder Flüssigkeit zu sich nimmt. Er ergänzt nicht nur das Wasser, das er an der Körperoberfläche verdunstet oder verschwitzt, sondern darüber hinaus führt er genügende Mengen Lösungswasser zu, damit die Nieren imstande sind, die festen Substanzen in Lösung zu eliminieren. Das wäre nur ein Kulturübel mehr.

Schon früher, vor vielen Jahren, hat ein Schweizerarzt, der in Japan praktizierte — der Name ist mir nicht mehr gegenwärtig —, in der Schweiz. Medizin. Woch-

schrift darauf hingewiesen, dass in Japan merkwürdigerweise die rheumatischen Krankheiten eine geringe Rolle spielen. Der betreffende Arzt führte dies auf den Umstand zurück, dass die Japaner nach ihren häufigen heissen Bädern Tee in grossen Mengen trinken, was eine Verbesserung des Stoffwechsels im Sinne der Ausscheidung durch die Nieren bewirkt, eine Reinhaltung von Schlackenstoffen.

Diesen Ideengang versuchte ich in geeigneten Fällen, die der Beobachtung am nächsten lagen, zu erproben. Da meine Frau seit einigen Jahren an rheumatischen Beschwerden zuerst der einen, dann aber auch der andern Hüfte litt, drängte es mich um so mehr, dies Gebiet zu erproben. Die Schmerzen stellten sich meist bei Nacht ein, so dass sie mehrere Stunden in der Nacht nicht schlafen konnte, während beim täglichen Tun im nicht kleinen Haushalt die Beschwerden nicht wesentlich waren, um aber in jeder Nacht sich wieder einzustellen. Da veranlasste ich meine Frau, jeden Abend ein bestimmtes Quantum Wasser zu trinken. Dies mochte am Anfang ein gewisses Opfer sein, da es gegen ihre Gewohnheit war, da sie in ihrer Jugend von den Eltern angehalten worden war, nie Wasser zu trinken, da das Wasser beim Wohnhaus, wenn sonst einwandfrei, im Sommer durch Gletscherwasser sandig getrübt war. Diese Wasserscheu ging in Fleisch und Blut über. Nun, der Erfolg dieser Wasserkur von etwa 2 Glas Wasser am Abend, stellte sich in wenigen Tagen ein. In kurzer Zeit spürte sie von ihrem jahrelangen Leiden nicht mehr die geringste Spur.

Angeregt von diesem ersten, fast wunderbaren Erfolg, versuchte ich diese Methode noch in vielen Fällen und konnte bei richtiger Auswahl ähnliche Erfolge beobachten, wenn dies auch bei einer ambulanten Praxis nicht so gut wie im eigenen Hause zu werten ist.

Damit ist eine Kältenoxe durchaus nicht geleugnet, da die Ursachen vielgestaltig sein können. Es wäre aber auch möglich, dass bei lokalen Abkühlungen gerade eine Ausfällung von Salzen begünstigt wird.

Die Chemie lehrt uns, dass das Lösungsverhältnis proportional der Wärme des Lösungsmittels ist. Ich will hier noch erwähnen, dass ich 2 schwere Fälle von echter Gicht aus dem progressiven Stadium durch vermehrte Zufuhr von Flüssigkeit in ein Ruhestadium brachte. Selbstverständlich wird es mit der grössten Tee- oder Wasserschwemme nicht gelingen, in Gelenken abgelagerte Harnsäure in Lösung zu bringen, wohl aus dem einfachen Grunde, da das Lösungswasser hier wohl kaum hinkommt.

Die Aerzteschaft ist in den letzten Jahrzehnten immer mehr dazu übergegangen, eine Unmenge Medikamente zu injizieren. Dabei sind wir uns oft zu wenig bewusst, dass wir dabei den Magen als den fein reagierenden Torwart des Körpers zu sehr ignorieren. Der Magen mit seiner körperschützenden Einstellung revoltiert gegen Stoffe, die dem Körper unzuträglich sind; er reagiert z. B. mit Erbrechen. Wenn man sieht, was heute alles eingespritzt wird, hat man das Gefühl, dass man sicher nicht immer ungestraft den Magen als den feinen Reagenten des Körpers ausschaltet, mag auch dieses und jenes Mittel die Kaninchenprobe bestanden haben. Auf dem Gebiete des Rheumatismus gilt dies mehr als bei einer anderen Krankheit. Damit ist nicht gegen eine vernünftige Anwendung von Mitteln, die eine rasche Wirkung erheischen, oder Mitteln, die im Darm oder Magen zersetzt werden, geredet. Wir lachen heute nur zu leicht über die alte Medizin, die bei jeder Krankheit gleich mit einem Brechmittel, mit Purgieren und Aderlass zur Hand war. Es könnte sein, dass spätere Jahrhunderte über ein tolles Injizieren von heute kein besseres Urteil findet.

Der Zweck dieser Zeilen ist, Praktiker zu veranlassen, bei passenden Fällen die Tee- oder Wasserprobe zu versuchen zwecks Ausscheidung von Schlackenstoffen im Körper. Dabei bleibt es dem Arzte anheimgestellt, wie er dies tut, in Erwägung des Umstandes, dass beim Patienten das Geheimnisvolle grössere Würdigung erfährt. Abschliessend möchte ich in diesem Zusammenhang an einen Ausspruch

von Axel Munthe im «Buch von San Michele» erinnern: «Wir wissen alle, dass wirksame Medikamente an den Fingern

abzuzählen sind, und dass Mutter Natur sie zu geringem Preis überlässt».

*Aus Med. Wochenschrift Nr. 33*

## Methodik des „Aufwärmens“

*Karl Heinz Baer, Bremen-Aumund*

Vor 25 Jahren glaubte jeder Athlet seine beste Leistung zu erreichen, wenn er ausgeruht mit Bärenkräften, möglichst noch halbverschlafen an den Start ging. Heute ist die unmittelbare Vorbereitung vor einem Wettkampf entscheidend. Sie ist ohne Uebertreibung zu einer Wissenschaft geworden. Der gesamte Organismus und seine Muskelfunktionen sind vor dem Start auf «Hochtouren» zu bringen. In warmer luftdurchlässiger Bekleidung, vom Fussgelenk bis zum Hals völlig umschlossen, beginnt der Athlet mühelos, mit möglichst geringem Kraftaufwand seinen Körper durch langsam sich steigernde Bewegungen aufzuwärmen. Dem allmählichen Einlaufen, der systemvollen Steigerung der Bewegungsintensität bis der Organismus auf «Hochtouren» gebracht und der Athlet vom Start weg alle körperlichen Mittel einsetzen kann, sind alle Leistungsverbesserungen der letzten Jahre zu danken. Diese Methode des «Aufwärmens» oder des «Einlaufens» kennt jeder Motorsportler. Schon 1930 wurden die Motoren vor dem Rennen erhitzt, nur rennfähig kamen die Fahrzeuge an den Start. In den Leibesübungen wurden wir erst durch die Berliner Olympiade 1936 aufmerksam, als wir es von den Amerikaner sahen. An einem Beispiel möchte ich über diese Vorgänge, die gerade uns, die wir meistens an funktionsuntüchtigen Menschen arbeiten, wertvolle Hinweise sein können, einen Einblick vermitteln.

Deutschlands grösster Läufer und Inhaber des noch bis heute gültigen Weltrekordes über 800 m, ist der in Russland gefallene Rudolf Harbig. Im Juli 1939 in Mailand bei einer Temperatur von 32 bis 34 Grad Celsius im Schatten, bei einer für einen Läufer geradezu idealen Wärme, wo

jeder normale Fussgänger schon schwitzt, hatte sich Rudi Harbig, in Ueberbekleidung, ca. 45 Minuten «aufgewärmt». Schweißtriefend wird die Ueberbekleidung erst ausgezogen, wenn der Starter das Signal zum Einnehmen der Plätze auf der Laufbahn gibt. Harbigs Rekord von 1,46,6 steht seit 16 Jahren wie ein Fels in der Brandung. Dieser letzte gültige Weltrekord eines Deutschen in der Leichtathletik ist das Ergebnis glänzender Vorbereitung, gewonnen aus den Erkenntnissen des Trainers Woldemar Gerschler, Freiburg i. Br., der mir persönlich die dreiviertelstündige Vorbereitungszeit bestätigte. Auch Heinz Fütteres Rekord von 10,2 im 100-m-Lauf, den er mit fünf Läufern aus Uebersee in der Rekordliste teilt, ist ebenfalls das Ergebnis planmässiger Vorbereitung und dieser unerlässlichen «Aufwärmarbeit»!

Unsere Berufsangehörigen, die von dieser Methode der Vorbereitung im Leistungssport erstmalig hören, wird es überraschen, dass eine erhebliche Zeitspanne notwendig ist, um die Bereitschaft zu erreichen, welche uns zu höchsten körperlichen Anforderungen befähigt. Dass diese Vorbereitungszeit sich individuell den Konstitutionstypen anzupassen hat, ebenso die körperliche Verfassung, die Tagesform, zu beachten ist, zeigt schon, was für Qualitäten von einem Trainer verlangt werden.

Was können wir für unsere Arbeit aus diesen sportlichen Grundsätzen entnehmen?

Unsere Hände sind unsere Werkzeuge, ihre Leistungsfähigkeit ist wertvollstes Betriebskapital. Eine Vollmassage morgens von 6-7 Uhr kann ein Martyrium für unsere Hände sein, wenn es sich um ein zwei