

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 14 (1904)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Etwas über den Wintersport [Schluss]  
**Autor:** Cabanès  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038390>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.02.2025

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

Blutes trefflich bewährt hatte. Welches Blutstillungsverfahren Sie auch immer wählen mögen, die erhöhte Lagerung des verletzten Teiles ist als unterstützendes Mittel niemals ganz außer Acht zu lassen, gerade so wie die Herbeiholung des Arztes. Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, können Sie des Dankes der Verletzten, der Anerkennung des Arztes sicher sein, indem Sie treulich den ersten Grundsatz jeder ersten Hilfe befolgten: Nur nicht schaden!

Man merke sich zum Schlusse folgende goldenen Regeln:

Die sogenannten Blutstillungsmittel (Spinnwebgewebe, Charpie u. s. w.) sind am besten nicht anzuwenden, weil sie der Wunde schaden. Hauptmittel ist der Druck auf die Wunde oder die offenen Adern.

Sehr wirksam ist dabei das Emporheben des verletzten Gliedes.

Geringe Blutungen aus kleinsten Adern stillen sich meist von selbst. Geschieht dies nicht, so drücke man die Wunde mit reinen Fingern mit einem in reines, kaltes Wasser getauchten reinen Tuche zusammen, oder wickle eine nasse, reine Binde darüber.

Blutungen z. B. aus einer geborstenen Krampfader am Beine hören sofort auf, wenn man einschnürende Kleidungsstücke (Strumpfbänder) wegnimmt, das Bein in die Höhe hebt und leicht auf die blutende Stelle drückt.

Wenn eine Pulsader verletzt ist, wenn hellrotes Blut unaufhaltsam in starkem Strahle hervordringt, schicke man sofort zum Arzte. Einstweilen drücke man kräftig auf die Wunde mit dem Finger oder mit einem reinen, dicken Polster aus Leinwand (zusammengelegtes Taschentuch), welches mit einem dreieckigen Tuche oder einer Binde fest ausgedrückt wird. Dabei halte man das blutende Glied möglichst hoch.

Quillt trotzdem das Blut immer wieder un-

ter dem Verbande hervor, dann muß der Pulsaderstrom oberhalb der Wunde zusammengedrückt oder — geschnürt werden.

(Gesundheitslehre).

## Etwas über den Wintersport.

Dr. Cabanès.

(Aus dem Französischen übersetzt).

(Schluß)

Hierauf folgende Antwort.

Gleichzeitig mit dem eben angedeuteten Verbrennungsprozeß im Muskel, dessen Zweck die Produktion von Arbeit ist, assimiliert der Muskel Substanzen die seinen erlittenen Verlust ersetzen. Der Muskel ist eine Maschine, aber eine Maschine welche durch die Arbeit (sofern dieselbe nicht eine übermäßige ist) anstatt abgenutzt zu werden gestärkt und größerer Leistung fähig wird. Soviel ist von der auf den Muskel örtlich beschränkten Tätigkeit zu sagen. Die allgemeine Tätigkeit aber des ganzen Organismus beeinflusst die Atmung, welche sehr beschleunigt wird und mit der zunehmenden Beschleunigung der Atmung befreit sich das Individuum viel rascher und energischer der Abfallprodukte des Stoffwechsels; der Brustkasten weitet sich viel mehr aus, und die Sauerstoffzunahme von Seite des Blutes ist eine viel ergiebigere; das Resultat davon ist eine bessere Ernährung des ganzen Organismus, und in Folge dessen eine erhöhte Lebenskraft.

Die Schlußfolgerung dieser physiologischen Lehre ist demnach die, daß eine allgemeine Tätigkeit des ganzen Organismus einer rein örtlichen, von welcher nur ein Muskel oder eine Muskelgruppe Nutzen haben, vorzuziehen ist.

Um uns an diejenigen körperlichen Übungen zu halten, die wir besonders in Betracht ziehen wollen, so ist entschieden der Cyclismus eine von denen die nicht nur einzelne Muskeln — insbesondere die der unteren Extremitäten — sondern auch den ganzen Organismus in Tätigkeit setzen. Wir haben über die Vor- und Nachteile des Fahrrades wenig zu sagen, man hat darüber große und dicke Bände geschrieben und die Verteidigungsschriften für und die Angriffe gegen dasselbe würden ein Berg von Papier ausmachen. Wir wollen nur daran erinnern, daß für einige Autoren das Fahrrad nur Vorteile bietet und das Ideal des Sports darstellt; alle Muskeln der oberen Hälfte des Körpers sind in Tätigkeit gesetzt und dienen dem übrigen Körper als Stütze; die Beine und die Schenkel, besonders aber die Schenkel, ziehen aus der verrichteten Arbeit Vorteil: am Dynamometer hat man einen sehr bemerklichen Zuwachs der Körperkraft konstatiert.

Hören wir nun eine andere Glocke: Andere Physiologen wollen festgesetzt haben, daß die Herzkammern sich erweitern und somit zu Herzkrankheiten Veranlassung gegeben werden kann, oder solche vermehrt werden können die bereits im latenten Zustande bestehen oder noch nicht stark ausgesprochen sind.

Noch andere Physiologen behaupten, daß das Fahren auf dem Fahrrad die Leber kongestionirt, daß man sehr leicht von diesem Mittel der Ortsbewegung Mißbrauch treibt und daß dessen Endresultat eine nervöse Erschöpfung der schlimmsten Art sein kann.

Ist übrigens die Fechtübung eine Erholung für den Geist? Nein, denn die Aufmerksamkeit ist fortwährend in Anspruch genommen; sie dürfte viel mehr eine geistige Ueberanstrengung sein. Nach einer starken Fechtübung hat das Körpergewicht abgenommen. Außerdem wird die

Fechtkunst immer in geschlossenen Räumen geübt, in welchen die Athmungsluft in kurzer Zeit verdorben wird; es ist also ein gesundheitswidriger Sport; um ihn unschädlich zu machen sollte er in freier Luft ausgeübt werden.

Auch das Reiten hat seine Schattenseiten; wenn es auch den Appetit steigert, wenn es auch die Pubertät beschleunigt und die Blutbildung erhöht, so kann es, namentlich beim Kind, eine Verkrümmung der Beine verursachen. Es ist übrigens nicht gefahrlos; abgesehen vom möglichen Sturz vom Pferde, so sind auch Brüche (Hernien), Blutungen, Krampfadernbrüche, Krampfadern, die es verursachen kann, in Betracht zu ziehen.

Die Jagd ist eine Abart des Marsches in freier Luft, dessen Vorteile kaum besprochen werden müssen. Doch auch da muß man sich vor jedem Exzeß in Acht nehmen um nicht alle schädlichen Folgen davon in Kauf nehmen zu müssen. Unglücklicherweise ist der Reiz dieses Sportes ein so großer, daß die Vernunft nicht immer über die Leidenschaft des Vergnügens Herr wird.

So bleibt nur der Tanz und das Schlittschuhlaufen.

Man sagt daß der Tanz durch seine rhythmische Bewegung beim Klang der hinreißenden Musik die Sorgen und die Langweile vercheucht. Freilich ist die Ableitung von den täglichen Sorgen eine an und für sich nützliche Sache, die nicht genug befürwortet werden dürfte. Wenn man aber daran denkt, daß man in überheizten Sälen, deren Luft mit Kohlensäure geschwängert ist, sich dem Vergnügen des Tanzes hingiebt, daß man überdies nur zu oft das Bedürfniß fühlt sich mit kalten Getränken zu erfrischen wenn man erhitzt ist, oder die äußere frische und reinere Luft einzuathmen, so könnte man den Tanz kaum als eine hy-

gienische Uebung betrachten, da er die Quelle von Hals-, Luftröhren- und Lungenentzündungen sein kann, deren Gefährlichkeit nicht erst nachgewiesen zu werden braucht.

Somit bleibt nur ein Sport übrig, der mit Recht als ein Wintersport angesehen werden kann und der ist das Schlittschuhlaufen und das Skilaufen.

In Ländern von gemäßigtem Klima ist das Schlittschuhlaufen nur ein Vergnügen, in kalten Ländern wird es zu einer Notwendigkeit. Auf dem Eise dahinsausen ist ganz entschieden eine schöne und nützliche körperliche Uebung, sie bietet aber auch die Gefahr des Fallens, wobei Bein- und Schädelbrüche nicht ausgeschlossen sind. Aber, wie das Sprichwort sagt: „Es giebt keine Rosen ohne Dornen!“

(Journal de la santé — Gesundheits-Blatt).

## Das Lesen guter Humoresken — ein diätetisches Heilmittel.

(Dr. J. Lang)

„Ernst ist das Leben, heiter die Kunst.“ Dieser dichterische Ausspruch ist nicht etwa nur ein dichterisches Phantasiegebilde, sondern entspricht durchaus der Wirklichkeit. Die Natur hat den Erzeugnissen der Kunst ein heiteres Antlitz verliehen, damit sie den Ernst des Lebens einigermaßen wieder ausgleichen und die Rauigkeiten erträglicher gestalten kann. Wer sich absichtlich oder unabsichtlich gegen diese wohlgemeinte Einrichtung verschließt, wird die üblen Folgen an Körper und Geist bald spüren. So kann man mit Recht behaupten, daß die Kunstgenüsse nicht nur das Leben erheitern, sondern auf den im Kampf ums Dasein sich abnutzenden menschlichen Organismus direkt heilsam einwirken. Natürlich muß man die Kunst im weitesten Sinne des

Wortes auffassen. Eines schickt sich nicht für alle. Bildung und Geschmack sind eben zu verschieden, und während der eine durch den Anblick der Raphael'schen „Madonna“ der durch das Anhören der Haydn'schen „Schöpfung“ diesem Jammertale entrückt wird, genügt beim andern schon hierzu ein Leierkasten oder eine „spannende“ Geschichte. Ja, letzteres gerade ist ja bekanntlich eins der beliebtesten Zerstreuung- und Ablenkungsmittel. Und das mit Recht. Denn das Lesen eines guten Buches ist ein Kunstgenuß wie jeder andere und von den gleichen guten Folgen an Geist und Gemüt begleitet. Diese guten Wirkungen können unter Umständen von hoher Bedeutung werden, wenn es sich um ein krankes Gemüt handelt, für das in erster Reihe die heitere Gattung der literarischen Erzeugnisse in Betracht kommt. Man geht selbst nicht fehl, wenn man behauptet, daß alle jene nervösen und hypochondrischen Beschwerden, alle Erregungs- und Angstzustände einzig und allein durch eine fortgesetzt betriebene erheiternde Lektüre beseitigt werden können. Der Weg, auf dem dieses Ziel erreicht wird, ist ein doppelter. Einmal wirkt ein erheiternder geistiger Genuß, wie schon erwähnt, an und für sich ablenkend und entlastend auf ein bedrücktes Gemüt ein. Dadurch aber, daß dieses von den selbstquälerischen Gedanken abgezogen wird, wird ihm die Möglichkeit gewährt, seine Gedankenrichtung allmählich wieder in gesunde Bahnen hineinzulenken. Wichtiger aber als diese geistige Wiedererstarkung ist der Einfluß auf den Körper. Ja, letzterer wird der ersteren sogar vorausgehen müssen nach dem bekannten Grundsatz der Gesundheitslehre, daß ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper wohnen kann. Die günstige Wirkung, die eine die Rachmuskeln in Bewegung setzende Lektüre unmittelbar auf den Körper und dann auch unmittelbar auf den Geist ausübt, ist aber im