

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 14 (1904)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Bewegung für die Bejahrten  
**Autor:** Kellog, J.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038402>

### **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:** 03.04.2025

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

der Brust abzuleiten. Im allgemeinen nimmt man das Wasser im Anfange etwas wärmer und dann von der Temperatur, die es eben gerade beim Brunnen hat, u. s. w." So also kam das Sitzbad schon auf dem Gräfenberge zur Anwendung. Gegenwärtig dehnt man die Sitzbaddauer nicht mehr auf so lange Zeit aus, auch wird die Temperatur des Badewassers bedeutend milder angewendet. Dies der Unterschied von einst und jetzt,

### Bewegung für die Bejahrten.

Von Dr. med. J. G. Kellog.

Das Alter ist Veränderungen unterworfen, die in den Arterien stattfinden. Die wichtigste derselben ist die allgemeine Zusammenziehung der Blutgefäße, die Verdickung und der Mangel an Elastizität ihrer Wandungen, ganz besonders die Schrumpfung der Lungenarterien. Als Folge dieser Veränderungen ist der Blutzufluß zu einem jeglichen Organe in gewissem Grade verringert. Kürzlich stattgefundenen Untersuchungen haben erwiesen, daß die Arterien, welche das Blut zum Gehirn leiten, viel länger ihre natürliche Gestalt behalten und von diesen Veränderungen viel später betroffen werden, als die anderen Körperteile. Daher behält auch dasselbe seine Kraft viel länger und bis ins hohe Alter als irgend ein anderes Organ. Diese Tatsache zeigt schon die Notwendigkeit der Bewegung, um das herannahende Alter hinaus zu schieben. Das Durchschnittsgehirn arbeitet mehr bei zunehmendem Alter, während der Durchschnittskörper weniger leistet. Aber nur das Gehirn, das an beständige systematische Tätigkeit gewöhnt ist, bleibt von den durchs Alter hervorgerufenen Erscheinungen, die in anderen Teilen auftreten, verschont. Ein

gewöhnheitsmäßig untätiges Gehirn wird schon sehr frühzeitig die Beweise des Verfalles zeigen.

Diese Entartung der Arterien im Alter entsteht durch den Verlust der Durchsichtigkeit der Gewebe, sowie auch durch den Mangel an Geschmeidigkeit und Biegsamkeit derselben. Sehr lebensfähige und kräftige Gewebe sind fast durchsichtig. In sehr vorgeschrittenem Alter bekommt die Hautfarbe ein schmutziggelbes Aussehen. Die Augen büßen ihren natürlichen Glanz ein infolge der Trübung der Hornhaut des Auges und der verringerten Durchsichtigkeit des Glaskörpers.

Im Museum zu Stockholm befindet sich eine sehr interessante Sammlung von Augen, die von Menschen des verschiedensten Alters herrühren. Sie sind in solcher Weise durchschnitten, daß man klar das Innere und Äußere des Auges sehen kann. Beim Betrachten dieser Proben bemerkt man, daß das Auge des kleinen Kindes fast so durchsichtig wie Wasser ist, das der Jugend etwas weniger; bei einem 30jährigen Mann wird es etwas undurchsichtig, bei 50–60 jährigen ist es völlig undurchsichtig und bei dem 70–80 jährigen ist es stumpf und glanzlos. Diese allmähliche Zunahme der Undurchsichtigkeit entsteht durch die Vermehrung der fibrösen Gewebe und der Anhäufung der verbrauchten Stoffe im Auge.

Die im Auge stattfindende Entartung ist einfach nur das Bild von den im ganzen Körper vor sich gehenden Veränderungen. Die Muskeln, Knochen, Drüsen und das Gehirn besitzen dieselbe Durchsichtigkeit, verlieren dieselbe aber ebenso durch die unvollkommene Tätigkeit der Ausscheidungsorgane, wodurch die Anhäufung von Schutt und Trümmern in allen Körperteilen stattfindet. In der Jugendzeit ist die Lungenarterie größer als die große Körperschlagader. Dies erleichtert die Blutzirkulation nach den Lungen und sichert vollkommene

Durchlüftung und Reinigung des Blutes. Bei zunehmendem Alter nimmt die Lungenarterie an Größe ab; aus diesem Grunde wird das Blut nicht so vollkommen durchlüftet und die Gewebe sind weniger belebt als in der Jugendzeit.

In den Wandungen der Blutgefäße befinden sich auch Muskelfasern. Wird der Mensch älter, so verschwinden die Muskelgewebe und Fasergewebe treten an deren Stelle. Diese Fasergewebe haben eine wichtige Arbeit zu verrichten. Sie verdicken die Wände der Blutgefäße, so daß sie ihre Elastizität und die Kraft sich zusammenzuziehen einbüßen. Der Kanal, durch den das Blut fließt, wird kleiner. Wenn das Herz sich zusammenzieht und der Blutstrom fortfließt, dehnen die Arterien sich nicht mehr aus, um sich dann mit Kraft zusammenzuziehen, sondern bleiben starr. Sie verlieren ihre Kraft und Fähigkeit, dem Druck zu widerstehen. Zuletzt welken auch die kleinen Adern, bis das Blut überhaupt nicht mehr durchfließen kann. Durch dies Welken der Arterien entsteht die Schrumpfung aller Organe des Körpers, die Lungen ziehen sich zusammen, das Herz wird kleiner, die Nieren schrumpfen zusammen, die Haut unterliegt einer Art fibröser Veränderung und verliert ihre Frische; die fibrösen Gewebe verfallen.

Durch die richtige Art von Bewegung kann man nun sehr viel dazu beitragen, diese Veränderungen zu verringern oder hinauszuschieben. Sie widersteht besser als irgend ein anderes Mittel der Neigung der Haut, Leber, Nieren und anderer Ausscheidungsorgane, untätig zu werden, dehnt sie bis zum äußersten aus und tritt dadurch dem Schrumpfungsprozeß wirksam entgegen.

Aber da das Herz der alten Leute schwach ist, kann es, wenn zu kräftige Bewegung vorgenommen wird, den Muskeln nicht genügend Blut zuwenden, wodurch die letzteren leichter

erschöpft werden. Die Lungen und Nieren, die nicht mehr so kräftig wie in der Jugend arbeiten können, sind unfähig, die Stoffe, die sich stets im Körper bilden, auszuscheiden, daher ist immer Uebermaß von Gewebegiften im Körper eines alten Menschen vorhanden, so daß schon eine kleine Menge der sich durch Muskelüberarbeitung bildenden eigentümlichen Gifte genügend ist, um das System zu vergiften, wodurch Erschöpfung und Kurzatmigkeit erzeugt wird. Aus diesem Grunde muß die Bewegung der alten Leute sehr mäßig ausgeführt werden. Alle Ueberanstrengung muß vermieden werden, ebenfalls alle solche Art Bewegung, wodurch Herzklopfen und Atemlosigkeit hervorgerufen wird.

Man darf nicht erwarten, daß die Muskeln eines bejahrten Mannes sich durch Bewegung vergrößern. Er lerne vor allem auf die Erhaltung und nicht auf die Vermehrung seiner Kraft bedacht zu sein. Alles, worauf er hoffen kann, ist, daß sich seine Muskeln in ihrer Zusammensetzung verbessern und ihre Geschmeidigkeit und Kraft längere Zeit bewahrt bleiben. Auch der Brustumfang wird sich nicht sehr ausdehnen, jedoch kann ein bejahrter Mensch durch viel, aber immer mäßig ausgeführte Bewegung die Geschmeidigkeit der Gelenke, die steif geworden waren, wieder erlangen. Sind die Gelenke so lange vernachlässigt, das die ganze Gelenkfläche geschwächt ist, so wird die Gelenkigkeit natürlich nicht so sehr zunehmen; aber durch anhaltende vernünftige Behandlung wird doch einige Gelenkigkeit errungen. Es ist sehr wichtig, diese Geschmeidigkeit zu erhalten, besonders auch die des Rückgrates, denn jede Zunahme derselben in der Wirbelsäule erhöht auch die Kraft der Muskeln und trägt dazu bei, die fast stets auftretenden Veränderungen des Alters, wie die Senkung der Unterleibsorgane, Vorfall des Magens und der Gedärme, sowie die allge-

meine Erschlaffung der Bauchmuskeln aufzuhalten. Spazierengehen ist eine ausgezeichnete Bewegung für die Alten, da hierbei schon Beträchtliches geleistet werden kann, ohne unmäßige Erregung des Herzens oder der Lungen hervorzurufen.

Durch rationelle Bewegung, sorgfältige Diät, angemessene Beschäftigung kann ein Mensch, der den Jahren nach wohl alt ist, dennoch die Kraft des mittleren Lebensalters auf lange Zeit sich erhalten, während er sonst wohl schon ausgedient hätte. (Aus: „Curberichte“.)

### Korrespondenzen und Heilungen.

Rosenace (Ungarn), 24. Febr. 1903.

Herrn Dr. Imfeld,

Arzt des Sauter'schen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Ich komme heute für meinen 12-jährigen Sohn Sie um Ihren Rath und Verordnung von Mitteln zu bitten. Seit Jahren bin ich eine Anhängerin Ihrer Heilkunde, und jedes Mal als ich dieselbe angewendet habe, war es immer zu meiner vollsten Zufriedenheit, auch habe ich schon mehrere meiner Bekannten, im Laufe der Jahre, mit bestem Erfolg an Sie gewiesen. Das ganz Besonderen aber erinnere ich mich mit großer Dankbarkeit wie Sie im Winter 1896 mich von einer **chronischen Rachen- und Kehlkopfentzündung** geheilt haben, gegen welche alle vorher angewandten Kuren vollständig erfolglos geblieben waren. Sie verordneten mir A 1 + C + S 1, im Liter Wasser, morgens und abends je 5 Korn P 3 trocken nehmen, morgens zu gurgeln mit der lauwarmen Lösung von 10 Korn A 1, 10 Korn, S 5 und 1 Kaffeelöffel W. Fl. auf 2 Deziliter Wasser, und abends den Hals mit W. Salbe

einzureiben. Durch diese Ihre Verordnung wurde ich in sehr kurzer Zeit von meinem seit langen bestehenden Rachen- und Kehlkopfkatarrh geheilt und ich verwahre auch noch heute diese Verordnung in meinem Schublädchen.

In Erinnerung eben dieser glücklichen Heilung bitte ich Sie heute mir meinen Sohn zu heilen, der an heftigen Luftröhrenkatarrh leidet...

In Dankbarkeit und mit hochachtungsvollem Gruß zeichnet  
**Louise Kalmár,**  
 Generalsgattin.

Friedrichshafen, 7. Dezember 1903.

Herrn Dr. Imfeld,

Sauter's Laboratorien in Genf.

Verehrtester Herr Doktor.

Als ich Sie Mitte November wegen meiner mit **Blutandrang nach dem Kopfe verbundenen sehr peinlichen Kopfschmerzen** um Ihren ärztlichen Rath befragte, da riethen Sie mir, durch Brief vom 17. November zu A 3 + C 3 + F 1, 3. Verd., morgens und abends 3 Korn N trocken, vormittags und nachmittags 3 Korn S 2, zum Mittag- und Abendessen 3 Korn S 3, und zu Einreibungen des Kopfes mit einer Mischung von B. Fl.

Heute will ich Ihnen in Bezug auf das Resultat mitteilen, daß ich mit demselben alle Ursache habe zufrieden zu sein. Mein Kopfweh ist fast ganz verschwunden, und wenn es noch hie und da, aber selten, auftritt, so ist es viel schwächer als früher. Das Herz fühlt sich gut. Nervenzustand ebenfalls besser.

Da ich nun aber an Verdauungsschwäche leide, möchte ich nun auch in dieser Beziehung Ihren Rath haben.

Mit vollkommener Hochachtung zeichnet

**A. S.,** Lehrer