

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 7 (1897)

**Heft:** 8

**Artikel:** Der hohe hygieinische Wert der Fusswanderungen

**Autor:** Gotthilf, Otto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038439>

### **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:** 02.04.2025

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

Pioniere eine  $6\frac{1}{2}$  mal und der Train eine 9 mal größere Pockensterblichkeit als die Kavallerie: alles das, nach Myrdacz, unter der ausschließlichen Einwirkung eines unter allen gleichen Impfschutzes! — Seine höchst interessante Mittheilung schließt Dr. Vogt mit folgenden tief philosophischen Worten:

Als seiner Zeit Kopernikus gezeigt hatte, daß die Erde sich täglich um ihre Achse drehe und jährlich um die Sonne kreise, mußte doch nach beinahe einem Jahrhundert Galilei diese Lehre wieder abschwören, bis es Kepler endlich gelang, dieselbe zum Gemeingut der Wissenschaft zu machen. Heutzutage sind es aber bereits über anderthalb Jahrhunderte, daß man die Pocken um die Lanzette der Inoculatoren und Vaccinatoren sich drehen läßt, obgleich die tägliche Erfahrung in allen Ländern jedem nicht Impfbinden zeigt, daß sich diese Krankheit um ganz andere Momente des Kulturlebens dreht, als um die Impfung, der sie vielleicht zu verdanken hat, daß sie allein unter allen mittelalterlichen Seuchen noch nicht ausgestorben ist. Wir übertrumpfen hierin noch das Mittelalter. Göthe mag daher wohl Recht haben, wenn er in seiner „Morphologie“ mit Resignation den Ausspruch thut: „Fortgesetzte vieljährige Versuche haben mich belehrt, „daß immerfort wiederholte Phrasen sich „zuletzt zur Ueberzeugung verknöchern „und die Organe des Anschauens ver- „stumpfen.“

\* \* \*

Der aufmerksame Leser möge noch folgende Zahlen beachten:

Wenn (in Danzig) von 9189 französischen Gefangenen 188 an Pocken erkrankten, so macht das auf 383,841 in Deutschland internierte französische Gefangene nur 7853 Pockenranke und bei 10% Sterblichkeit ca. 800 Todesfälle; wenn man aber die Zahl der in Augs-

burg vorgekommenen 128 Pockenfälle bei 1500 französischen Gefangenen zu Grunde legt, so entstünde die Gesammtsterblichkeitsziffer 32,754, und bei 10% Todesfällen 3275 Pockentodte.

Auch aus diesen Zahlen ist zu ersehen, daß noch ganz andere Faktoren bei den Pocken mitspielen, als die Impfung: diese hatte ja in Augsburg ebenso wie in Danzig stattgefunden! —

Wir können nicht umhin, noch auf die verschiedenen Veröffentlichungen des leider nun verstorbenen Prälaten Kneipp hinzuweisen, nach dessen Verfahren die Pockenkrankheit eine der ungefährlichsten und am sichersten zu heilenden Krankheiten ist, welche überhaupt vorkommen! Kneipp hat in den Pockenjahren viele Patienten zu behandeln gehabt, und hat keinen verloren! (Siehe besonders Kneipp-Blätter vom 29. Juni 1893.)

Möge an Stelle der übertriebenen Pockenfurcht eine unparteiische Erwägung der Thatfachen Platz greifen, dann wird auch die jetzige Impfung mit dem thierischen Gitterstoffe mit dem Impfwang in ein anderes Licht treten!

An den Volksvertretern ist es, sich dieser Sache mit der gleichen Gründlichkeit anzunehmen, mit der andere Fragen behandelt zu werden pflegen!

(Hom. Monatsbl.)

## Der hohe hygienische Wert der Fußwanderungen.

Von Dr. Otto Gotthilf.

„Es würde alles viel besser gehen, wenn man mehr ginge,“ sagt der große Tourist und Dichter Seume in seinem „Spaziergange nach Syrakus“. Dies Wort gilt namentlich in gesundheitlicher Beziehung. Die

bedeutendsten medizinischen Autoritäten stimmen mit den Naturärzten darin überein, daß Fußwanderungen einen überaus hohen hygieinischen und heilenden Werth haben. Beim Wandern wird die Widerstandskraft des Körpers gegen künftige Erkrankungen und die Spannkraft des Geistes bedeutend erhöht; es bildet das beste Vorbeugungsmittel gegen Krankheit und Siedtum. Dazu ist es nun keineswegs notwendig, daß man der Alpen Gipfel erklimmen muß. Im Gegenteil: dieser Sport artet meist zu einem unsinnigen Exerzium aus, bei welchem die Körperkräfte überanstrengt und das Leben leichtsinnig aufs Spiel gesetzt wird. Die modernen Bergfexen mit ihrer krankhaften Renommiersucht sind die lächerlichsten und widerlichsten Erscheinungen inmitten der erhabenen Naturpracht der Hochgebirge. Freilich gewährt Bergsteigen alle hygieinischen und sanitären Vorteile des Fußwanderns in noch höherm Maße als Marschieren in der Ebene, aber es darf nicht übertrieben werden. Wer Gelegenheit hat, übermäßig passionierte jüngere und ältere Bergkrazler wiederholt zu beobachten, wird die Erfahrung machen, daß es ihnen ebenso geht wie den schwer arbeitenden Landleuten; in jungen Jahren sehen Burschen und Mädchen infolge des steten Aufenthaltes in frischer Luft blühend und kräftig aus; bald aber macht sich die überanstrengende, vom Morgenrauen bis spät abends dauernde Feldarbeit geltend, und schon im mittlern Lebensalter sind die Landleute, mit Ausnahme der wohlhabenden Bauern, abgearbeitet und abgenutzt, was sich auf ihren faltigen, abgemagerten Gesichtern deutlich ausdrückt. Am empfehlenswertesten in gesundheitlicher Beziehung ist entschieden ein nur mäßiges Bergsteigen, also das Wandern in den sogenannten Mittelgebirgen. Aber auch wer hierauf aus Mangel an Zeit oder Geld ver-

zichten muß, möge sich doch ja die großen hygieinischen Vortheile längerer Touren nicht entgehen lassen, sondern während der Ferien in der Sommersaison entweder einmal wochenlang, oder öfters tagelang, durch Wälder und Felder marschieren. Wer auch nur 14 Tage hintereinander, selbst in der traurigsten Gegend, über Felder, Hügel, Wiesen und Wälder wandert, hat für die Erfrischung seines Geistes, für die Kräftigung seiner Nerven, für die Gesundung und Widerstandsfähigkeit sämtlicher Körperorgane weit mehr gethan, als wer ein vierwöchentliches Schlaraffenleben in einem Luxusbade führt.

Vor allem ist bei längern Touren von großem Nutzen der beständige Aufenthalt in frischer, freier Luft. Die Lungen, welche daheim namentlich im Winter, recht oft die zweifelhaftesten Luftmischungen einatmen müssen, erhalten jetzt stets eine fast kohlenstofffreie, sauerstoffreiche Luftspeise. Der größte Vorteil aber liegt an folgendem: Wer sich, wie die meisten Städter, nicht körperlich anstrengen braucht, nimmt für gewöhnlich bei jedem Atemzuge nur in einen geringen Teil seiner Lunge neue Luft auf, während in dem ganzen andern Teile die alte ausgenutzte, schlechte Luft, verbleibt. Dadurch wird nun nicht nur den roten Blutkörperchen weniger von ihrem Nährmaterial, dem Sauerstoff, zugeführt, — blasser Farbe der Stubenflügel, — sondern die vielen unthätigen Lungenbläschen schrumpfen, besonders an den Lungenspitzen, allmählich zusammen, werden widerstandsunfähig und bilden dann einen gefährlichen Nährboden für alle krankheitsregenden Mikroorganismen, wie diejenigen der Lungenentzündung, Schwindsucht usw. Deshalb nehmen auch alle Lungenkrankheiten, vom einfachsten Spizentarrh bis zur schwersten Tuberkulose, meist in den Lungenspitzen ihren Anfang. Soll nun den Krankheitserregern dieses günstige Ansiedlungsfeld entzogen werden, so muß man

auch die Lungenbläschen in den Spitzen ventilieren und in Thätigkeit setzen, was am besten durch lang anhaltendes Marschieren geschieht. Denn plötzlich und auf einmal, etwa durch gelegentliches recht tiefes Einatmen, läßt sich dies keineswegs erreichen. Denken wir uns die Lunge wie einen (trockenen) Schwamm, dessen äußerste Poren an der Spitze mit Keim zusammengeklebt sind. Regen wir nun diesen Schwamm in Wasser, so saugen sich zwar die freien, offenen Poren sofort voll Wasser, aber die verklebten nehmen nur ganz allmählich, meist erst nach längerer Zeit, eine nach der andern, das Wasser in sich auf. Ähnlich verhält es sich mit der Lunge. Während beim gewöhnlichen Atmen in körperlicher Ruhe nur die normalen offenen Lungenbläschen sich mit neuer Luft füllen, saugen bei körperlicher Bewegung infolge des tiefern Atmens nach und nach immer mehr der vorher unthätigen, meist verklebten Lungenbläschen Luft auf, und zwar von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag immer mehr. Man merkt dies auch beim Wandern ganz gut. Am ersten Tage leiden die Stubensitzer dann meist an Luftmangel, sie müssen immer einmal tief aufatmen, die Brust scheint ihnen zu eng, weil eben für den Mehrverbrauch an Sauerstoff noch nicht genug Lungenbläschen in Thätigkeit getreten sind; aber von Tag zu Tag bessert sich dies, die Lunge scheint immer weiter zu werden, die Brust immer freier. Also ist länger fortgesetztes Wandern die beste Lungengymnastik und bildet das erfolgreichste Mittel zur Gesundung der Lunge und zur Vorbeugung gegen die vielen gefährlichen Lungenerkrankungen.

Noch ein anderes, äußerst wichtiges Organ unseres Körpers zieht aus größern Fußtouren sehr viel Nutzen: das Herz. Mit dem Herzmuskel verhält es sich nämlich ebenso wie mit den übrigen Muskeln des Körpers; je mehr Arbeit dieselben leisten, um so kräftiger und

fettarmer werden sie. Wie man nun aber z. B. die Armmuskeln nicht auf einmal durch Heben von schweren Gewichten stark machen kann, sondern dazu regelrechte, tagtägliche Armarbeit (auch Hanteln) ausüben muß, ebenso kann der Herzmuskel nur allmählich gekräftigt werden. Auch dies merkt man beim Wandern. Touristen mit „schwachem Herzen“ bekommen in der ersten Zeit, besonders beim Bergsteigen, infolge von Ueberanstrengung des Herzens sehr leicht Herzklopfen. Zur Beseitigung desselben genügt übrigens zeitweiliges Stehenbleiben. Wenn sie aber mehrere Tage marschiert haben, hört das Herzklopfen vollkommen auf, der Herzmuskel hat sich eben gekräftigt und ist nun im Stande, die durch die stete körperliche Bewegung vermehrte Arbeit der beschleunigteren Blutzirkulation zu leisten.

Infolge von Herzschwäche staut sich auch leicht das Blut im Venensystem auf, wodurch Schwellungen und Entzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Wassersucht u. s. w. entstehen, indem ähnlich wie ein gestauter Bach aus seinem Bett über die benachbarten Gefilde sich ergießt, das Blutwasser aus den Venen in das umliegende Gewebe und die Körperhöhlen eindringt. Wird nun durch längeres Marschieren das Herz gekräftigt und seine Thätigkeit vermehrt, so erhöht sich auch bedeutend seine Saugkraft und es vermag das in die Gewebe ausgetretene Wasser wieder aufzusaugen. Unterstützt wird das Herz hierbei noch durch das beim Wandern eintretende starke Schwitzen und durch die Steigerung der Nierenabsonderung, wodurch viel Wasser und Abfallprodukte des Stoffwechsels ausgeschieden werden. Daher bilden auch für alle derartige Leiden zur Heilung und Vorbeugung längere Fußtouren das beste Mittel.

Auf also, das Mäntel geschmürt und hinausgewandert in die freie Gottesnatur, den ewigen

Gesundbrunnen für Körper und Geist; aber nicht nur öfter für einige Stunden, sondern womöglich einmal für mehrere Wochen hintereinander. Das verleiht dem Körper Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und jenes Kraftgefühl, welches den Kampf mit den Schwierigkeiten des Lebens erleichtert und die wesentlichste Basis einer gesunden Heiterkeit des Geistes bildet!

(Kneipp-Blätter).

### Pfarrer Sebastian Kneipp †

Eine traurige Kunde ist im letzten Juni aus Würzhofen gekommen. Der dortige Pfarrer, Prälat Sebastian Kneipp, der bekannte Apostel der Wasserkuren, ist am 17. Juni den Folgen einer Darmgeschwulst und Influenza erlegen. Kneipp war ein sehr bedeutender Mann, sein Verlust wird von seinen Anhängern und auch sonst überall schmerzlich empfunden. Als Sohn eines armen Webers in Stephansried am 17. Mai 1821 geboren, hatte er eine sehr entbehrensreiche Jugend, was zur Folge hatte daß er schwach und kränklich wurde und es auch noch im Seminar in Dillingen war. Seine eigene Gesundung wollte er dem kalten Wasser verdanken und so entschloß er sich auch seinen Mitmenschen durch kaltes Wasser zur Gesundheit zu verhelfen; durch sein System erhielt er nach und nach eine große Berühmtheit. Auch die vergessenen Heilkräuter hat Kneipp wieder zu Ehren gebracht. Sein Hauptwerk „Meine Wasserkur“, welches Anno 1887 zum ersten Male erschien, hat bis heute 56 Auflagen erlebt. Kneipp hat unbestritten durch sein System der Kaltwasserkuren, welches eine sehr rationelle Basis hat, große Dienste erworben; dennoch aber herrscht in weiten Kreisen der irrtümliche Glaube, daß vor Kneipp die Hy-

drotherapie ganz und gar in den Windeln gelegen habe. Schon vor ihm haben bedeutende Männer und große Ärzte es sich angelegen sein lassen die beste Art der Nutzenanwendung des kalten Wassers zu studieren und die Wasserkuren systematisch anzuwenden. Ja wir können bei dieser Veranlassung nicht umhin „pro domo“ zu sprechen um die Thatsache anzuführen, daß Bonqueval schon vor Kneipp in seinem Handbuch der Elektro-Homöopathie (welches zum ersten Male Anno 1885, also 2 Jahre vor Kneipp's Buch erschienen ist), dem Nutzen der Kaltwasserbehandlung seine volle Aufmerksamkeit erwiesen hat und von Seite 292 bis Seite 307 dieses Thema, wenn auch in kleinem Rahmen, so doch dem Zwecke des Buches entsprechend, erschöpfend behandelt. Ja so manches ist darin was schon dem Kneipp'schen System ziemlich identisch ist, so z. B. die Güsse, Wickel, Umschläge, u. womit ja nicht gesagt sein soll als hätte Prälat Kneipp irgend etwas aus Bonqueval's Buch geschöpft, von dessen Existenz er wohl damals kaum eine Ahnung hatte. Wie alle, so bedauern auch wir recht herzlich den Verlust des bedeutenden, für das Wohl der Menschheit äußerst thätigen Mannes, sind aber überzeugt daß sein System ihn überleben wird.

### Korrespondenzen und Heilungen.

Magdeburg, den 22. Juni 1897.

Herrn Dr. Jnsfeld,  
elektro-homöopath. Institut in Genf.  
Sehr geehrter Herr Doktor.

Vor ungefähr 4 Tagen war ich bei dem Arzt, welcher mich am 12. Februar 1896 laparotomirt hat und der mich seit meinem Fortgehn aus dem Hospital (d. 28 März) nicht wieder gesehen hat. Die letzte Untersuchung, deren Re-