

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 21 (1911)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Schwimmen als gesundester Sport  
**Autor:** Grumbach  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038244>

### **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:** 01.04.2025

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

Lymphatique 1 (Kal. iodatum) und Lymphatique 8. Wegen der organischen Veränderung der Arterien sind die Organiques anzuwenden, namentlich Organique 1, Organique 3 (Calc. iodat.) und Organique 9 (acid. arsenic. und arseniksaures Eisen). Die Bedeutung des Lymphatique 5 und Organique 5 haben wir schon erwähnt. Zur Bekämpfung des Arthritismus haben wir im Arthritique und Goutteux vorzügliche Mittel; bei Störungen im Nervensystem und in den Gehirnfunktionen ist das Nerveux und das Lymphatique 4 (Phosphor) anzuwenden. — In welcher Weise, ob trocken, oder in Verdünnung und in welcher Verdünnung, in welchen Dosen alle diese kostbaren Mittel in Anwendung zu kommen haben, das läßt sich durchaus nicht so ohne weiteres bestimmen, das hängt von dem Grade der Krankheit ab, von den sich manifestierenden Symptomen, von dem Temperament des Kranken. Die Art und Weise der Anwendung der Mittel kann und muß und wird von Fall zu Fall eine andere sein, hier mußten wir uns darauf beschränken, die Indikationen anzugeben, welchen die verschiedenen Mittel zu genügen haben.

## Schwimmen als gesündester Sport.

Von Dr. Grumbach.

(Nachdruck verboten.)

„Jugendkraft verleiht das Bad zaubernd alle Tage.“

Schwimmen ist ein Wasserturnen, es bildet die einzige Leibesübung, den einzigen Sport, bei dem alle Teile des Körpers tätig sind und dadurch gestärkt werden. Besonders die infolge des Wasserwiderstandes doppelt nötigen kräftigen Arm- und Brustbewegungen entwickeln den Brustkorb und die Muskulatur des Oberkörpers in einer bewunderungswürdigen Weise.

Daher gibt es für die vielen schwachbrüstigen Knaben und Mädchen kein besseres Mittel, als geregeltes Schwimmen. Hierbei tritt eine fortwährende Lungenventilation und Atemgymnastik ein. Denn der Körper wird im Wasser erst dadurch schwimmfähig, daß man die Lungen mit recht viel Luft anfüllt. Wie der Fisch seine Schwimmblase erweitern muß, wenn er zur Oberfläche strebt, so halten uns die Lungen gewissermaßen als Schwimmblase nur dann über Wasser, wenn wir recht tief eingeatmet haben. Geschieht dies tagtäglich immer wieder, so hat es auf die Kräftigung der Lunge einen sehr günstigen Einfluß. Durch das energische Zerteilen und Zurückstoßen des Wassers mit den Armen werden auch die am Rücken und an den oberen Rippen befestigten Armmuskeln bedeutend gekräftigt. Dies erzeugt bei längerer Ausübung nicht nur einen wohlgeformten, gerundeten, in den Schultern nicht hängenden Brustkorb, sondern dient auch als wertvolles Heilmittel gegen drohende Erkrankung der Lungenspitzen, gegen die beginnende Tuberkulose. Da zur Vorwärtsbewegung im Wasser auch die Beine tätig sein müssen, wird die Blutzirkulation in ihnen rege befördert. Sehr viele Menschen klagen stets über kalte Füße und Hände, über ein aufgeregtes arbeitendes Herz und eine schwache, asthmatische Atmung, ohne irgend zu ahnen, wo eigentlich die Wurzel ihres Uebels steckt. Tummelten sie sich fleißig im Wasser herum, sie würden bald merken, daß die Ursache in mangelnder Tätigkeit der Außenorgane und dem Zurückdrängen des Blutes nach dem Körperinnern liegt, und das Räderwerk ihres Organismus würde bald wieder seinen geregelten Gang haben. Auch vielen Nervösen hat das Schwimmen schon zur Gesundheit verholfen. Bekanntlich sind derart Leidenden schon einfache kalte Ueberspülungen oder Bäder sehr heilsam, aber beim Schwimmen

kommen hierzu noch alle die Vorteile der mächtig angeregten Blutzirkulation, wodurch hauptsächlich eine bessere Ernährung der Nervensubstanz bewirkt wird. Ungefähr dieselben Vorteile machen sich geltend bei bleichsüchtigen Personen. Das Herz wird zu energischer Tätigkeit gezwungen, das Blut pulsiert wieder kräftiger durch die kleinen, fast blutleeren Äderchen und der Appetit wird durch die Beförderung der Verdauung ganz bedeutend angeregt.

Somit muß das Schwimmen in der Tat als die beste Körperbewegung, als der gesündeste Sport bezeichnet werden. Dies ist auch von den bedeutendsten Koryphäen der medizinischen Wissenschaft oft anerkannt und betont worden. Es wird eben bei keiner anderen Körperübung eine so große Menge von Muskeln in Tätigkeit versetzt und eine ähnliche harmonische Anspannung des gesamten Organismus erreicht, als beim Schwimmen. Außerdem fällt dabei, was von sehr großem Vorteil ist, die mit allen andern Arten der Bewegung verbundene Erhitzung fort. Dazu kommt der reinigende und stärkende Einfluß des kalten und kühlen Wassers auf die Haut und der starke, auf die Hautnerven geübte Reiz, welcher in Verbindung mit den beim Schwimmen nötigen tieferen Atemzügen und kräftigen Muskelbewegungen den Stoffwechsel mächtig anregt. Alles in allem bildet also das Schwimmen ein Haupthilfsmittel zur Kräftigung und Erhaltung der Gesundheit und zur Verlängerung des Lebens.

---

### Erweckt in den Kindern Verständnis für die Natur!

M. K.

(Fortsetzung und Schluß.)

Bietet sich aus irgendeinem Grunde für diese eben geschilderten Spaziergänge keine Gelegen-

heit, so muß in anderer Weise dafür Ersatz gesucht werden, z. B. in der Anlage eines kleinen Beetes für das Kind, im Noisfalle müssen es auch ein paar Blumentöpfe tun. Die Entwicklung der Pflanzen, ihr Wachstum machen den Kindern täglich Freude, und ihre Pflege ist ein gutes Mittel zur Auerziehung von Pünktlichkeit und Gewissenhaftigkeit bei Ausübung selbst kleiner Pflichten. Dieselbe Wirkung erzielt man beim Halten kleiner Tiere im Hause, wie Vögel, Kaninchen, Eichhörnchen, Meer-schweinchen, Hunden, Ragen, Hühnern, Tauben. Das Kind hat in diesem Falle Gelegenheit, das Leben der Tiere aus nächster Nähe zu beobachten; es macht Studien über die Gewohnheiten und Lebensäußerungen der Tiere, zu denen es sonst keine Gelegenheit hätte. Auch die Bestrebungen der neuesten Zeit, die Jugend in das sexuelle Gebiet einzuführen, werden durch das Halten von Tieren im Hause auf die einfachste und gesündeste Art unterstützt. Durch eigene Beobachtung schöpft das Kind in diesen Dingen ein Wissen, wie es ihm in reinerer, weil natürlichster Form nicht geboten werden kann. Mit Leichtigkeit können die Mütter, die gerade solche Sachen am zartesten und feinsten zu behandeln verstehen, an die Naturbeobachtungen im Tier- und Pflanzenleben anknüpfen, indem sie dem Kinde ganz unmerklich Schlüsse auf den Menschen nahelegen. Die dadurch erhaltene Natürlichkeit und Unbefangenheit sind einige der köstlichsten Schätze, die die Jugend gewinnen kann, da sie allein imstande sind, einen gewissen Schutz zu gewähren bei Gefahren, die von außen auf diesem Gebiete an das Kind herantreten.

Sehr lehrreich und doch erfreuend wirkt auch das Anlegen und Halten von Aquarien und Terrarien. Dieselben machen nur ganz geringe Kosten, können durch Anschaffung neuer Tiere leicht erweitert werden und geben den Kindern