

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

6. Bewegung für die Bejahrten

Bewegung für die Bejahrten.

Von Dr. med. J. S. Kellogg.

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 Organ in gewissem Grade verringert. Kürzlich stattgefundene 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 Thatsache 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 Thätigkeit gewöhnt ist, bleibt von den durchs Alter hervorgerufenen Erscheinungen die in andern Teilen auftreten, verschont. Ein gewohnheitsmäßig unthätiges Gehirn wird schon sehr frühzeitig die Beweise des Verfalls 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 schmutzig gelbes 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 undurchsichtiger, bei 50—60jährigen ist es völlig undurchsichtig und bei dem 70—80jährigen 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 Thätigkeit 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 halten eine jede Zelle, Muskel und Ader an ihrem Platz.

Sie verdicken die Wände der Blutgefäße, so daß sie ihre Elastizität und die Kraft sich zusammen zu ziehen, 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 zusammen zu ziehen, sondern bleiben starr. Sie verlieren ihre Kraft und Fähigkeit dem Druck zu wieder stehen. 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 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, unthätig zu werden. Sie regt das Herz zu vermehrter Thätigkeit an, wodurch die Blutgefäße voll Blut gepumpt 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, auszuschleiden, daher ist immer ein Übermaß 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 Überanstrengung 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 recht viel, aber immer mäßig ausgeführte Bewegung die Geschmeidigkeit der Gelenke, die steif geworden waren, wieder erlangen. Sind die Gelenke so lange vernachlässigt, daß die ganze Gelenkfläche geschwächt ist, so wird die Gelenkigkeit natürlich nicht so sehr zunehmen; aber durch anhaltende vernünftige Behandlungen 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 allgemeinen Erschlaffung der Bauchmuskeln aufzuhalten.

Sparzierengehen 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.

Der Wartburgbund.

Der deutsch-völkische Jugendbund versammelte seine Mitglieder zu Pfingsten im Dortmunder Reichshofe zur Jahrestagung, die von fast allen Ortsgruppen des Bundes beschickt worden war. Unter andern nahmen an der Beratung teil, Freiherr Professor Dr. Haller v. Ziegeler aus Brüssel, Karl Osthaus vom Vereine deutscher Studenten, Schriftsteller Matth. Jofsch als Vertreter der Ostmärker und der jungdeutsche Dichter Dr. Ed. Schwachten, ferner auch Vertreter des Alldeutschen Verbandes, des Alldeutschen Sprach- und Schriftvereines und des deutsch-nationalen Handlungsgehülfen-Verbandes. Am Pfingstsonntage überbrachte Freiherr v. Ziegeler der Versammlung die letzten Grüße seines verstorbenen Vaters, des verdienstvollen Herausgebers der Brüsseler Monatschrift „Germania“, und hielt dann einen Vortrag über die geschichtliche Entwicklung der vllämischen Bewegung in Belgien und ihre Unterdrückung durch die Französlinge in Beamtentum und Klerus. Der Redner sprach sich für die unbedingte Freiheit und staatliche Selbständigkeit der niederdeutschen Königreiche aus, erhoffte aber besonders durch die „Germania“ und durch die Schaffung eines mitteleuropäischen Zollvereines einen innigeren geistigen und wirtschaftlichen Zusammenschluß zwischen den hoch- und niederdeutschen Brüderstämmen. (Lebhafter Beifall.) — Ueber die Aufgaben der deutschen Jugend in der Gegenwart sprach Hugo Wegener aus Augsburg, indem er die Notwendigkeit der Selbstreformen und der Rückkehr zur Natur, auch in den Erziehungsfragen, hervorhob. Es gelte, gesunde, selbstständig und frei denkende Menschen mit kräftigem Pflichtbewußtsein zu erziehen und in der Jugend vor allem auch die Achtung vor dem weiblichen Geschlechte zu pflegen. Die Ziele des Wartburgbundes und seine Stellung zu den politischen Parteien und nationalen Verbände behandelte H. Muthorst aus Hamburg. Loslösung von den Banden der römischen und jüdischen Herrschaft in Familie und Schule, Geistes- und Rechtsleben, entschiedene Bekämpfung des volksfeindlichen Klerikalismus sei eine Hauptaufgabe der Jugend. Die Alldeutsche Partei in Oesterreich müsse im Reiche die Sehnsucht nach einer wahrhaft deutschen Partei wecken, zu der bisher nur Ansätze vorhanden seien. Gegen die neuerdings gegründeten Nationalliberalen Jugendbünde — man könne schwer sagen, ob es sich um eine Morgen- oder um eine Abendröte am Himmel des Nationalliberalismus handle! — wurde das ablehnende Wort Paul de Legardes gerichtet, daß die Jugend nicht das wiederfäuen wolle, was die Väter bereits gefaut haben. Wenn wirklich die Ideale der Jugend Männer seien, in denen ein Hochgedanke leuchtet und kämpft, so könnten die Führer der lauen und flauen Nationalliberalen nicht als solche Vorbilder der Jugend gelten. Die Aufgabe der jungdeutschen Bewegung sei, die deutsch-völkischen, sozialen und selbstreformerischen Bestrebungen zu sammeln und zu verarbeiten und sie dann hineinzutragen in den zugänglichsten Teil des Volkes, in die empfängliche deutsche Jugend. — In den Festansprachen der Schriftsteller Karl Sohlich und Matth. Jofsch brach