

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 13 (1903)

Heft: 9

Artikel: Soll und Haben im Haushalte der Nerven

Autor: Grashey

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038348>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

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

Soll und Haben im Haushalte der Nerven.

(Dr. Grashen, München)

Unser Nervensystem ist nicht unabhängig von dem übrigen Körper, besonders in Bezug auf seine Ernährung nicht, aber er besitzt doch eine gewisse Selbständigkeit, welche ihm ermöglicht sich über manche Leiden des übrigen Körpers hinwegzusetzen. So ist es bekanntlich Menschen beschieden, den Tod schrittweise an sich herantreten zu sehen, zu fühlen, wie jedes Glied stirbt und doch bei vollem Bewußtsein und Verstand zu bleiben bis zum letzten Atemzuge. Anderseits ist es möglich, daß Einer längst geistig todt ist, während sein Körper sich einer großen Fülle und Behaglichkeit erfreut. Jeder Mensch bringt eine gewisse Summe von Nervenkräften mit sich, ein Kapital das er ererbt hat von seinen Voreltern und Eltern, und mit diesem Kapital muß er wirtschaften sein ganzes Leben hindurch. Er kann es vermehren und vergrößern, kann es aber verkleinern, ja erschöpfen. Wer mehr von seinen Nervenkräften ausgibt als er einnimmt, der ist auf der schlechten Ebene angelangt, die zur Erschöpfung führt, und wer seine Nervenkräfte dauernd erschöpft, der ist bancrrott, und wenn er auch ein Millionär wäre.

Unser Nervensystem besteht aus dem Gehirn und aus dem Rückenmark und die Nerven sind die Ausläufer. Sie sind die Stränge, welche unsere peripheren Organe mit dem Mittelpunkt, dem Zentrum verbinden. Den besten Begriff von Nervenkräften wird man bekommen, wenn man sie sich als Spannkräfte vorstellt. Wenn ein Mensch gut geschlafen hat, dann ist auch in seinem Nervensystem eine andere Spannung vorhanden, als

zur Zeit da er ermüdet sich zur Ruhe begibt. Diese Tatsache, daß durch die Arbeit eine Spannkraft verloren wird, und daß die Spannkraft wieder gewonnen werden kann durch den Schlaf, ist von weittragender Bedeutung und ich stehe nicht an, den Schlaf als die wichtigste Einnahme im Haushalte der Nerven zu bezeichnen. Wenn wir gut geschlafen haben, können wir eine Einnahme im Kontobuch verzeichnen. Und unsere Aktien stehen gut, so lange wir uns eines guten Schlafes erfreuen. Leider betrachten viele Menschen, in erster Linie die Jugend, den Schlaf als ein notwendiges Uebel, als einen aufdringlichen Burschen, der immer lästiger pocht, je mehr man ihn vernachläßigt. Aber in der Tatsache, daß der Schlaf immer und immer kommt, und daß er sogar im Stande ist, die größte Willenskraft zu brechen, auch darin liegt eine große Bedeutung. Der Mensch in seinem Bestreben nach Erwerb und seinem Verlangen nach Genuss, weiß den Schlaf künstlich zu vertreiben. Man greift zu allen möglichen Mitteln, die Stunden der Arbeit und des Genusses zu „prolongiren“. Man nimmt Kaffee, Thee oder Nikotin. Wehe dem, der zu diesem Mittel greift! Er kommt unfehlbar zur Erschöpfung.

Glücklicher Weise ist aber der Schlaf nicht das einzige Mittel die Nervenkräfte zu erhöhen. Es gibt noch ein Zwischenstadium zwischen Arbeit und Schlaf. Das ist die Erholung. Wir müssen die Erholungsfrage von größeren Gesichtspunkten aus betrachten. Mancher der seine 14 Tage oder 4 Wochen Urlaub erhält, findet nicht die erwartete Erholung. Warum nicht? Weil der Übergang von Tätigkeit zur Ruhe ein zu rascher war. Man muß wissen, wie die Sachen gehen. Da muß dies und jenes noch erledigt werden, dann fährt man fort und gibt sich vollkommen der Ruhe hin. Nur zu

rasch kommt der letzte Urlaubstag, man tritt wieder ein, und ein Berg von Arbeit wartet einem. Mich dünt, daß dieser moderne Urlaub nicht genügend sei. Ich bin der Ansicht, daß wir über der modernen Erholungsmethode die alte nicht vernachlässigen dürfen. Im alten Testamente heißt es: „sechs Tage sollst du arbeiten und am siebenten Tage ruhen!“ Die Sonntagsruhe ist gemeint, welche jeden siebenten Tag wiederkehrt. Die kleinen Schulden, die die Woche mit sich bringt, lassen sich viel eher am Ende derselben ausbessern, als wenn wir ein ganzes Jahr warten. Die 3–4 Wochen Urlaub kommen auch nicht den 52 Ruhetagen gleich. Diese Ruhe in ihrer sporadischen Verteilung wirkt viel ersprießlicher. Man kommt nicht aus dem Geleise heraus und hierin liegt unstreitbar ein großer Vorteil. Man behalte daher ruhig den modernen Urlaub bei, aber vergesse darüber nicht die altbewährte Methode der Sonntagsruhe.

Es gibt noch eine dritte Quelle, das Kapital, das wir besitzen, zu vermehren. Diese Quelle ist die Uebung. Die Uebung ist eine wunderbare Einrichtung unseres Organismus. Mit jeder Wiederholung wird eine Arbeit leichter und schließlich gewinnen wir eine Leistungsfähigkeit, welche wir gar nicht geahnt haben. Durch die Arbeit werden nicht nur die Muskeln kräftiger, sondern auch die Bewegungsnerven und die höheren Nerven. Die geistige Tätigkeit ist einer bedeutenden Steigerung fähig. Doch wird die Uebung nur dann von Vorteil sein, wenn sie nach gewissen Gesetzen gehandhabt wird. Schon den Alten war bekannt, daß man nicht zu rasch vorgehen dürfe. „Nulla die vine linea“ und „Nunquam otiosus“, das heißt: „Du sollst jeden Tag eine Kleinigkeit vorwärts streben“. Darin besteht ein bedeutungsvoller Fingerzeig. Wer vorwärts kommen will, muß auch dieses merk-

würdige Gefühl respektiren, das uns die Natur als Signal beigegeben hat und über das wir nie hinausgehen sollen, das Ermüdungsfühl. Die Ermüdung tritt, in Folge der Uebung, immer später ein und wir können mit der Zeit Arbeiten verrichten, die ein Anfänger schon nach kurzer Zeit verlassen muß. Die Uebung ist die eigentliche Grundlage für die Erziehungsfähigkeit des Menschen. Gerade bei der Erziehung der Jugend ist diese Fähigkeit vor Allem zu beobachten. Da möchte ich besonders auf einen Punkt aufmerksam machen, der immer übersehen wird: Die Uebung erstreckt sich weniger auf das Wissen, als auf gewisse Fertigkeiten.

Wir können unser Gedächtniß üben und uns Wissen aneignen. Das ist aber ganz etwas anderes, als wenn man meint, die Erziehung und Bildung bestehে darin, ein junges Gehirn mit einer Summe von Wissen, in mechanischer Weise auszufüllen.

Wie kommt es nun, daß gerade heutzutage so viele Nervenübel existiren? Unsere Vorfahren haben auch ganze Nächte durchgewacht und sich stark angestrengt. Aber man hat nichts gehört von diesem Heer von Nervenübeln. Sind die Menschen andere? Sind sie leichtsinniger geworden? Im Gegenteil! Viele kommen ohne ihr Verschulden, durch die Verhältnisse, zur Erschöpfung ihres Nervensystems. Schuld daran ist unsere Zeit. Das ist die ungeheure Steigerung der Population, das Zusammenleben von so und so vielen tausenden Menschen in den Großstädten, die enormen Verkehrsverhältnisse, welche unbedingt notwendig sind, um diesen Menschenmassen das Leben zu gestatten. Das ganze moderne Leben ist mit Nervenausgaben verbunden. Die Beziehungen zu anderen Menschen haben sich in den letzten Jahren mindestens verzehnfacht, der Einzelne ist bedeutend mehr in Anspruch genommen als früher. In

diesen Verhältnissen, die wir nicht ändern können, liegt der Hauptgrund unserer heutigen Nervenübel.

Ist nun hier gar keine Hilfe denkbar? Doch! Wir können zwar nicht und dürfen nicht den Verkehr einschränken, wir müssen dem Zug der Zeit entsprechend die Verkehrswege immer mehr ebenen. Was wir können, das ist den Verkehr angenehm, schonender zu machen. Schauen Sie einmal in eine Großstadt hinein! Wie viele unnütze Beleidigungen haben unsere armen Hörnerven auszuhalten! Sie alle sind erschaffend für unser Nervensystem. Da muß der Hebel angesetzt werden. Wir müssen Bestrebungen des Staates, der Stadtgemeinde, welche darauf hinzielen den Verkehr angenehm und geräuschlos zu machen, mit wohlwollendem Auge betrachten. In ihnen dürfen wir keinen Zug der Verweichlichung, sondern zur Abhilfe sehen. Unterstützen wir daher diese Bestrebungen, wie sie jetzt in den Zeitungen, betreffend das geräuschlose Pflaster, sich geltend machen. Ähnlich ist es bei anderen Nerven. Wie werden unsere Geruchsnerven beleidigt? Wie lästig sind Dampf- und Rauchausströmungen. Wenn daher Forderungen für rauchlose Feuerungen auftreten, die müssen wir unterstützen. Unsere Augennerven sind durch die Regenbogenhaut vor der Intensität des Lichtes geschützt. Viel Gefahr droht dem Auge durch Mangel an Licht. Wir haben für unsere geistigen Beschäftigungen nicht überall Licht genug. Darum unterstütze man Bestrebungen, welche darauf hinziehen, überall elektrische Beleuchtung einzuführen, unterstütze man die Bestrebungen, welche Schulpaläste für unsere Kinder schaffen.

Sorgen wir, daß die forschreitende Kultur den Menschen in der Tat edler, besser, kräftiger und widerstandsfähiger macht, und daß sie nicht zum unglückseligen Ziele führe, das menschliche Geschlecht zu degenerieren. (Münchener neue Nachrichten).

Korrespondenzen und Heilungen.

Villa la Cervara (St-Margherita) Genua,
den 19. Juli 1903.

Herrn Direktor
des homöopathischen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor.

Ihr alter und treuer Klient aus dem Re-
posoir (Savoyen) und später aus Mongera (Hé-
rault), gegenwärtig hier in Genua wohnend,
ritt schon wieder vor, Sie mit dem Anliegen,
ihm einige Cylinder Ihrer wunderwirkenden
Mittel zu schicken. Ja, ich darf wohl sagen,
daß Ihre Sternmittel Wunder wirken, denn
sie heilen oft Krankheiten, welche als unheilbar
betrachtet von den Ärzten schon aufgegeben
waren.

Vor einem Jahr hat Ihr Febrisuge 1 mich
von einer **Nierenkolik** geheilt, welche einen so
schlimmen Charakter angenommen hatte, daß
unser, wirklich sehr tüchtiger Arzt, sie als in
hohem Grade lebensgefährlich erklärt hatte.
Mehrere Dosen von je 10 Korn F 1 haben in
einigen Stunden das Fieber und die furchtbaren
Schmerzen beseitigt, und wenige Tage nach-
her war ich wieder gesund.

Kurz vor dieser Krankheit bin ich durch
Scrofuleux 1 und Angioitique 1 von einer
Gelenkentzündung, an der ich mehrere Wochen
hätte krank liegen können, in wenigen Tagen
geheilt worden.

Eine akute **Magenentzündung** konnte freilich
nicht rasch genug vollkommen beseitigt werden
und hat sogar einen etwas chronischen Cha-
rakter angenommen, aber nur deshalb, weil ich
mich nicht rechtzeitig und nicht ernsthaft genug
pflegen konnte. Doch haben auch in diesem
Falle Scrofuleux 1 und Febrisuge 1 mir
ausgezeichnete Dienste geleistet und haben mir
bei längerem Gebrauch eine solche Kraft wie-