

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 14 (1904)
Heft: 8

Artikel: Zur Nervenhygiene und Nervendiätetik
Autor: Eulenburg, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038404>

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: 09.02.2026

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

schon in der Körperkonstitution heruntergekommen waren, und deshalb sangen sie in Mythen und Epen von den Menschen, welche noch Cyclopen waren und noch Felsstücke werfen konnten.

Wenn die Atemzüge sehr schnell einander folgen, wird so gut wie keine Kohlensäure mehr ausgeatmet, noch Sauerstoff aufgenommen. Die Atmung wird alsdann so gut wie taub. Man atmet alsdann mit Mund und Nase, nicht aber mit Brust und Leib, und die Lunge geht leer aus. Infolgedessen muß sich natürlich die Kohlensäure im Blute häufen und ein großer Mangel an Sauerstoff eintreten. Die weitere Folge ist Blutverdickung, Blutstauung, ungenügende Ernährung. Die Lunge, welche keine Arbeit mehr zu leisten hat, beginnt sich aufzulösen. Husten tritt ein, vermittelt dessen die nutzlos gewordene Lunge sich selbst zerstört. Anstatt Kohlensäure auszuatmen, atmet man das Lungengewebe aus, und damit ist die Schwindsucht, Lungensucht, auch einfach bloß Sucht genannt, im Gange. Die weiteren und näheren Erscheinungen dieser Krankheiten werden Kranken selbst bekannt genug sein; mir kommt es hier mehr darauf an, zu untersuchen und erkennen zu geben, wo die Bedingungen zur Gesundheit liegen, warum wir nicht gesund sind und wie wir gesund werden können. Und da heißt es eben hier vor allem: wir müssen das tiefe Atmen, das Tiefatmen erlernen. Körperliche Bewegung und frische Luft sind ausgezeichnet, aber nur dann, wenn sie mit Tiefatmen Hand in Hand gehen. Bloße körperliche Bewegung und frische Luft kann uns ins Grab bringen, wenn wir zu atmen unterlassen. Das ist zwar selbstverständlich, aber das Selbstverständliche ist eben leider gewöhnlich „der Wald, den man vor Bäumen nicht sieht“. Wer eine Viertelstunde in reiner Luft bei mäßiger Bewegung tief und voll ein- und ausatmet, tut mehr für seine Gesundheit,

als der, welcher zwei Stunden Rad fährt und nur ganz oberflächlich und intermittierend atmet. Aber freilich tut der am meisten, welcher vier Stunden rudert und turnt, und rhythmisch und regelmäßig voll und tief atmet. Es giebt so viele Künste, welche noch erlernt werden müssen. Die Kunst zu atmen, gehört dazu. Um sie zu können, muß man sie üben.

(Leipziger populäre Zeitschrift für Homöopathie).

zur Nervenhygiene und Nervendiätetik.

Von Geh.-Rath Prof. Dr. A. Gulenburg-Berlin.

Eine noch wichtigere, eingreifendere, und — bei einsichtsvoller Erfassung und Durchführung — auch dankbarere Aufgabe, als die Heilung von Krankheiten, ist ihre Verhütung (Prophylaxe). Die Gesamtheit der zu diesem Zwecke dienlichen Maßregeln und Vorschriften fällt theils in das Gebiet der allgemeinen — theils in das der individuellen (persönlichen) Gesundheitspflege (Hygiene). Soweit es sich um vorbeugende Maßnahmen zur Verhütung von Nervenkrankheiten bei den dazu veranlagten (constitutionell disponierten) Individuen handelt, bilden solche den Gegenstand eines noch wenig in Angriff genommenen, aber der größten Beachtung würdigen Sondergebietes — der „Nervenhygiene“ — aus der sich die Lehre von der für solche Individuen passenden Ernährung und Lebensweise als Gegenstand der Nervendiätetik besonders heraushebt. Ein Abschnitt der Nervendiätetik soll hier mit einigen, naturgemäß nicht erschöpfenden, vielmehr nur einzelne Seiten des Gegenstandes streifenden und erhellenden Bemerkungen dem theilnehmenden Verständnisse eines größeren Leserkreises näher gebracht werden.

Alles, was man zur Verhütung von Nervenkrankungen bei den dazu meist schon von

Geburt auf, erblich veranlagten (constitutionsschwachen) jugendlichen Individuen unternimmt, muß natürlich ganz allgemein ausgedrückt, eine Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des Nervensystems zum Endziele haben. Da nun aber das Nervensystem nichts vom übrigen Organismus Trennbares ist, da vielmehr Grad und Umfang seiner Leistungen durch die Beschaffenheit anderer organischer Functionen, der Ernährung, Athmung, Blutcirculation u., wesentlich bestimmt wird — so fällt die Erreichung jenes Zieles auch mit einer allgemeinen Stärkung und Kräftigung und einer harmonisch gleichmäßigen Entwicklung des gesamten Organismus vollständig zusammen. Da ferner die Thätigkeiten des Nervensystems mit den Leistungen der körperlichen Werkzeuge unseres Empfindens, Denkens und Wollens, mit dem engeren Sinne sogenannten höheren seelischen Thätigkeiten auf das innigste und unlöslichste verknüpft sind, so muß sich eine ihrer Aufgabe bewußte und in vollem Umfange gerecht werdende Nervenpflege unter steter Berücksichtigung dieser körperlichen Grundlagen des Seelenlebens auch zur „Seelenpflege“ erweitern und dementsprechend gestalten. Es ist das selbstverständlich keine rein ärztliche, sondern zugleich eine in hervorragendem Maße pädagogische Aufgabe; der Arzt, der daran mitarbeitet, sollte zugleich Seelenforscher und Pädagoge — der Pädagoge zugleich Hygieniker und Arzt sein! Mindestens aber müßten beide Hand in Hand gehen, um die hier gestellte schwierige Aufgabe nach allen Seiten hin erfolgreich zu lösen. Daß sich so glückliche Vorbedingungen des Gelingens nur selten zusammenfinden, läßt es erklärlich scheinen, wenn die Aufgabe nur ausnahmsweise einmal unter ganz besonders günstigen Umständen so völlig gelöst wird.

Das bei der körperlich-seelischen Erziehung derartiger Individuen ins Auge zu fassende Ziel läßt sich wohl auch mit einem beliebigen Schlagworte als „Abhärtung“ im weitesten Sinne bezeichnen. Nur muß man dabei nicht etwa an ein paar populär gewordene und meist ziemlich dilettantisch betriebene Abhärtungsmaßregeln durch Kaltwasserproceduren und ähnliches denken, vielmehr gehört dahin die Gesamtheit von allem, was Körper und Seele festigt, widerstandsfähiger macht gegenüber äußeren und inneren Schädigungen, im Kampfe mit den krankmachenden Gewalten der Außenwelt, wie mit aus der Eigenart unseres Organismus erwachsenden, oft viel gefährlicheren Feinden. Die negativen Vorschriften der Enthaltung nach gewissen Richtungen hin sind dabei oft kaum minder wichtig, als die positiven. Schon die Alten wußten das Programm der Abhärtung und der daraus sich ergebenden hygienischen Forderungen viel weiter zu fassen:

„Qui vult quaesitam cursu contingere metam¹⁾,
Multa tulit fecitque puer; sudavit et alsit,
Abstinuit Venere et vino“—

ruft Horaz dem dereinstigen Sportfreunde zu; und in vortrefflicher Weise faßt Goethe (in seinem Gespräche mit Ackeremann) die Gesamtheit der zu einem erspriesslichen Gedeihen von Körper und Seele erforderlichen, natürlichen Bedingungen zusammen in den nicht bloß von jedem „Naturkundigen“, sondern erst recht von jedem denkenden Arzte zu unterschreibenden Worten: „Es liegen productivmachende Kräfte in der Ruhe und im Schlaf, sie liegen aber auch in der Bewegung. Es liegen diese Kräfte im Wasser, und ganz besonders in der Atmosphäre. Die frische Luft des freien

¹⁾ Wer ein normales Lebensalter glücklich erreichen will muß als Jüngling vieles thun und vieles lassen, er muß sich anstrengen und schweigen und muß Bacchus und Venus fliehen.

Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören“.

Beginnen wir einmal mit dem letzteren, so ergibt sich als naturgemäße, für „nervös“ veranlagte Kinder doppelt unerläßliche Forderung die eines reichlich bemessenen Aufenthaltes im Freien, in kühler, reiner, staubfreier Luft, möglichst an jedem Tage und jeder Jahreszeit; und am besten in zweckmäßiger Verknüpfung mit körperlicher Übung und Beschäftigung mit angemessenem Wechsel von Ruhe und Bewegung. Das sind freilich schwer erfüllbare Desiderata, zumal in unseren Großstädten! Bei den Vorschriften für Bewegung und Körperübung ist vor allem auf Kräftigung der Herz- und Athmungsthätigkeit, überhaupt auf eine gleichmäßig vollkommene Aus- bildung und Entwicklung des gesammten Muskelapparates Rücksicht zu nehmen. Passend ausgewählte, auch genügende Abwechslung dar- bietende Übungen und Spiele, vor allem Frei- übungen (besser als das gewöhnliche Geräth- turnen), namentlich Lauf- und Springübungen und dergleichen — nöthigenfalls auch eine nach einfachen Vorschriften mehrmals am Tage regelmäßig zu vollziehende *Athm-gym-nastik*, in Form methodischen langsamen Tiefathmens, auch in Verbindung mit Stabübungen oder mit Zuhilfenahme der bekannten, brauchbaren Apparate von Vargiader, Stanislaw, Sachs und anderer, sowie mit planmäßig betriebenen Sing- und Sprachübungen — das alles ganz besonders bei blutarmen, ernährungs- und muskelschwachen, vielfach auch zur Lungen- tuberculose disponierten Kindern; weiterhin eine reiche Auswahl geeigneter Bewegungs- und Übungsformen im Freien: Gehen und Steigen, Schwimmen und Rudern, Eis- und Schnee- schuhlaufen, Reiten und Radfahren, Tennis und Croquet und vieles andere — stehen hier zur Verfügung. Man wird je nach Ort, Jah-

reszeit, Individualität, Mitteln, das Geeignete und Erreichbare für den Einzelfall auswählen. Zu warnen ist aber, gerade bei der körperlich- seelischen Eigenart der hier in Betracht kom- menden Individuen, vor jeder Art sport- mäßigen Betriebes und überhaupt vor der Verknüpfung solcher rein hygienisch-pädagogischen Bestrebungen mit den im kindlich-jugendlichen Alter verfrühten und gefährlichen Anregungen der Eitelkeit und des Ehrgeizes, Wettfahrten, Wetttrudern, Wettschwimmen und dergleichen auch unter Kindern allein, ist daher unbedingt zu vermeiden. Die neuerdings mehr und mehr üblich gewordene Heranziehung der Schule zu Sportleistungen, besonders in der Form des Wassersport, der Schülerregatten, bietet in dieser Hinsicht manches Bedenkliche; sowie anderer- seits auch auf die Unzweckmäßigkeit der mehr und mehr einreißenden schulmäßi- gen Art des Turnbetriebes (in geschlos- senen Räumen und mit Einschaltung der Turnstunden zwischen die wissen- schaftlichen Lehrstunden oder an deren Ende) nachdrücklich hingewiesen werden muß. Ein solches Turnen hat kaum noch den ihm zugeschriebenen Wert und ist im gesundheitlichen Interesse des Kindes nicht selten zu widerraten. Was die vielfach erörterte Frage der Sport- förderung seitens der Schulen anbelangt, so müssen wir uns klar machen, daß uns nun einmal weder die Neigungen zu einer englischen Erziehung à la Eton im Blute liegen, noch auch die Mittel dafür zu Gebote stehen, und daß wir dergleichen auch in dem dortigen Um- fange nicht brauchen, weil bei uns die allge- meine militärische Dienstpflicht manche etwa verbleibenden Lücken körperliche Ausbildung auf das gänzlichste ausfüllt. Auch sollte uns nichts ferner liegen, als Scheinathleten er- ziehen zu wollen, die, wie die ärztliche Erfah- rung bei den Koryphäen gewisser Sportarten

ergibt, nur zu oft ein recht krankes Herz oder schwere anderseitige Organleiden unter imponierenden Außenseiten verbergen und deren geistige Fähigkeiten dabei noch weit häufiger verkrüppeln! — Also nochmals: nur ja keine (auch moralisch meist ungünstig wirkende) sportmäßige Betriebsweise, nur ja keine übertriebene Anspannung des Wettseifers durch Preise und dergleichen im kindlich-jugendlichen Alter, und zumal bei nervös veranlagten Kindern; dagegen muskelübendes Spiel, in möglichster Mannigfaltigkeit und Abwechslung, wobei übrigens die älteren deutschen Spiele, Federball, Reifen, Regel u. s. w., nicht den von England und Amerika importierten, öfters recht bedenklichen Spielarten — man denke nur an das Fußballspiel — zu Liebe vernachlässigt werden sollten und überhaupt den wechselnden Modelaunen gegenüber der gesundheitliche Gesichtspunkt überwiegend festgehalten werden müßte. Endlich darf es bei jeder Art von Spiel und von Muskelübung auch höchstens bis zu einer wohlthuenenden Ermüdung — nie bis zur Uebermüdung, zur Erschöpfung und Abspannung kommen, es muß hier, wie bei allem, maßgehalten werden — mit verdoppelter Sorgfalt bei Nervösen, wo ein „Maßhalten“ in jeder Beziehung sich als wichtiges Schutzmittel und als Hauptvorschrift der anzustrebenden Selbstdisziplin besonders dringend gebietet.

Im Anschlusse an diese Bemerkungen über Spiel und Sport sei noch auf die überaus verdienstlichen Bestrebungen, zur Förderung der Jugend- und Volksspiele hingewiesen, wie sie seit einer Reihe von Jahren namentlich durch Herrn E. v. Schenkendorff in Görlitz (Mitglied des Abgeordnetenhauses) mit einem trotz aller Hindernisse nie ermüdenden Eifer planmäßig verfolgt werden. Diese Bestrebungen haben sich in dem seit 1892 erscheinenden, von

Schenkendorff und Doctor F. A. Schmidt herausgegebenen „Jahrbuch für Jugend- und Volksspiele“ (R. Voigtländers Verlag, Leipzig) ein entsprechendes Organ geschaffen, und es ist ihnen in allen sich für Volksgesundheit und Volkswohl interessierenden Kreisen die weiteste Verbreitung und thätige Mitwirkung in noch erhöhtem Umfange dringend zu wünschen.

Mit Bewegung und Beschäftigung muß, wie schon hervorgehoben wurde, Ruhe und Schlaf in zweckentsprechender Weise abwechseln. Namentlich ist dem Schlafe bei nervös-disponierten, kindlich-jugendlichen Individuen von früh auf die größte und stetige Aufmerksamkeit zu widmen; denn nur dadurch kann es gelingen, der bei erwachsenen Neurasthenikern so oft vorkommenden quälenden Schlaflosigkeit, gegen die weder die Aerzte noch die Kurpfuscher je etwas gefunden haben, vorbeugend entgegenzuwirken. Das Schlafbedürfnis des Kindes nimmt bekanntlich mit den Jahren ab, doch brauchen jüngere Schulkinder durchschnittlich mindestens noch neun bis zehn, ältere mindestens acht bis neun Stunden ruhigen und ununterbrochenen Nachtschlaf zur Beseitigung der durch die Tagesthätigkeit erfolgten Ermüdung und zur völligen körperlich-seelischen Erholung. Das „septem horas dormisse sat est juvenique senique“¹⁾, das ein gestrenger Schulmonarch ausgeheckt zu haben scheint, ist wenigstens für den „juvenis“²⁾ in weiterem Sinne keineswegs zutreffend. Freilich gibt die Schule das erforderliche Mehr für den Nachtschlaf nicht immer her, wenn sie ihre Zöglinge für häusliche Arbeiten bis in den späten Abend hinein in Anspruch nimmt und sie am Morgen schon in früher Stunde aus dem Bette treibt,

¹⁾ 7 Stunden Schlaf sollen dem Jünglinge und dem Greise genügen.

²⁾ Für den Jüngling.

um der oft um sieben Uhr wieder beginnenden Schulpflicht zu genügen.

Jedenfalls ist in Haus und Familie für eine vernünftigen Grundsätzen entsprechende Hygiene des Schlafes nach Möglichkeit Sorge zu tragen. Die Kinder müssen dazu erzogen werden, sofort nach dem Niederlegen einzuschlafen, kein Licht im Schlafzimmer zu haben (das können dann später auch die Erwachsenen nicht entbehren), keine Unterhaltung, natürlich erst recht keine Lectüre im Bette, wenn es irgend angeht überhaupt keine Schlafgesellschaft, die vielerlei Uebel mit sich bringt — abgesehen von der durch Gewöhnung daran erzeugten, oft unausrottbaren Furcht vor nächtlichem Alleinsein. Dagegen ist der Schlaf, namentlich bei gewissen Kindern, zu verschiedenen Nachtstunden öfters zu controlieren, die Lage (am besten rechte Seitenlage, nicht Rückenlage), Arm- und Beinhaltung sind zu überwachen; für leichte, aber doch genügende, luftdurchlässige Nachtkleidung und Bedeckung ist (wie natürlich überhaupt für zweckentsprechende Einrichtung, Instandhaltung und Pflüftung des Schlafzimmers) peinlich Sorge zu tragen. In dieser Beziehung sei noch speciell bemerkt, daß der bei einem Theile des Publikums herrschende Fanatismus für ungeheizte, kalte Schlafzimmer doch sehr übertrieben werden kann; es sollte die Temperatur wenigstens in den Kinderschlafzimmern niemals unter 15°C (12°R) als Minimum herabgehen! Wie an regelmäßiges Einschlafen, so müssen die Kinder auch an regelmäßiges Aufwachen zur vorbestimmten Zeit gewöhnt und dafür erzogen werden; eine solche methodische Heranziehung zu strenger Selbstzucht ist in diesem wie in jedem anderen Punkte für nervös veranlagte Kinder von besonderer Bedeutung. (Schluß folgt).

(Das kleine Journal für Hygiene).

Kunst und Behaglichkeit in der Wohnung.

Es kann das kleinste Wohnhaus, die einfachste Arbeiterstube, behaglich, bequem und anheimelnd eingerichtet sein, ohne daß auch nur irgend welcher Gegenstand darin zu finden ist, welcher mit Verzierungen ausgestattet wäre; kein Gerät ist etwa überflüssig, keines so gestaltet, daß ein Künstler es entworfen, ein in den Künsten erfahrener Handwerker es ausgeführt hat; und dennoch liegt ein eigener Zauber über dem Raume und dem Hause. Das ist der Grundzug der Ordnung, der Reinlichkeit und Nettigkeit, der sauberen Haltung und der aus der Notwendigkeit sich ergebenden Gruppierung der an sich einfachen, in Zahl, Stoff, Form und Arbeit bescheidenen Gegenstände. Nicht die Gegenstände allein, sondern auch die Menschen, für welche sie da sind, ziehen uns an, kein Maler wird einen solchen Raum malen, ohne Staffage dazu zu geben, die dann den eigentlichen Mittelpunkt des Bildes ausmacht, während ein kunstvoll eingerichteter Raum, ja schon Teile eines solchen dem Künstler den Stoff zu einem Vorbild angeben können und auch ohne Staffage ein anziehendes, packendes, effektvolles Stillleben gestalten lassen. Sobald die Mittel vorhanden sind, um eine Auswahl in der Fülle der Formen, die einem bestimmten Zwecke zu dienen haben, zu treffen, wird sich die Auswahl darauf richten, die zweckmäßigste Form auszusuchen, die schönste und geschmackvollste Ausführung zu wählen, die, wenn die gesunde Kunst unter vornehmlicher Berücksichtigung des Zweckes die Verzierung gab, den Anforderungen genügt. Da doch den meisten das Heim der Ort der Erholung, der