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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 1

Artikel: Der Einfluss der psychischen Tätigkeit auf die Gesundheit des Menschen

Autor: Kellenberger, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038355

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: 27.11.2025

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

Der Einfluß der psychischen Tätigkeit auf die Gesundheit des Menschen.

Wenn wir einen tiefen Einblick tun in das Leben und Treiben der Menschen, bei all den vielen und so sehr verschiedenen Charakteren, kommen wir zu interessanten Schlüssen, welche einer genauen Beobachtung und Untersuchung wohl wert sind.

Abgesehen von den verschiedenen Temperamentsanlagen jedes einzelnen Individums komme ich heute auf den Einfluß der seelischen Tätigkeit auf den Körper zu sprechen.

Verschieden ist der Eindruck der psychischen Tätigkeit eines Geizigen von dem eines Verschwenders, verschieden derjenige eines Lebemenschen und eines in Zurückgezogenheit und Einfachheit lebenden Menschen.

Sehen wir nun uns die inneren, edlen Organe: Magen, Lunge, Herz, Leber, Nieren und das Sexualsystem näher an, so können wir genau beobachten, welch eine harmonische Tätigkeit zwischen sämmtlichen Organen vorhanden ist; und hier will ich gleich mit dem Einfluß der „psychischen" Tätigkeit auf dieselben beginnen.

Das Herz ist ein Muskel, welcher im normalen gesunden Zustande das Blut 70 bis 75 Mal in der Minute durch den Körper treibt. Was geschieht nun, wenn dieser durch zu viele äußere Einflüsse eine größere Tätigkeit verrichten muß, als ihm von Natur aus bestimmt worden ist? Jahre lang hat der Mensch keine Ahnung von der Ueberarbeitung dieses Muskels, bis er auf einmal anfängt zu erschrecken, wenn ihm irgend etwas auf der Straße oder im Hause begegnet, woran er nicht denkt.

Der Mensch ist jetzt schon zum Patienten geworden und zwar in ziemlich vorgeschrittenem Maßstabe; leichte Schwindel, Schlaflosigkeit, beständiges Erregtsein, nirgends keine Ruhe findend, sind die Nachläufer der ersten Krankheitssymptome.

Im ersten Stadium ist die Herztätigkeit in Folge überangestrengter Arbeit eine beschleunigtere, der Puls steigt bis auf 90, 100, ja bis auf 110 Schläge pro Minute, deßhalb diese beständige Unruhe und Unbehaglichkeit.

Lange Zeit kann sich der Mensch in diesem Stadium bewegen; jetzt kommt aber der Moment wo das Herz anfängt zu erschlaffen; die Pulsschläge werden dünn und mager, sind fast nicht mehr fühlbar und kennzeichnen sich noch dadurch aus, daß sie hie und da aussetzen. Der Patient bekommt Angstgefühle, kalter Schweiß ist der Ausfluß seines Gemütszustandes und das seelische Befinden ist gleich einem solchen, der dem Tode entgegen geht.

Jeder Mensch stirbt vom Herzen aus und aus diesem Grunde habe ich mit der Tätigkeit dieses Muskels begonnen.

Harmonie zwischen Körper und Psyche ist die Quintessenz der Gesundheit und wir kommen heute auf die Abweichung dieser harmonischen Tätigkeit zu sprechen; fangen wir beim Kinde an:

Ist es gut, wenn Kinder von 3 und 4 Jahren schon große Gedichte hersagen zum Ergötzen der Eltern und Näherstehenden; ist es gut, wenn in den Kindergärten schon so große Anforderungen gestellt werden, ist es gut, wenn Kinder von 9 bis 10 Jahren Musik treiben und bereits eine große Fertigkeit besitzen? Ich frage, müssen wir hier nicht mit einer zu frühzeitigen Nervenüberanstrengung rechnen, bleibt die Gehirntätigkeit eine gesund normale, wenn schon in so jungen Jahren solche Anforderungen gestellt werden!?

Ich behaupte nein, denn das ist schon eine Abweichung der Harmonie zwischen Psyche

und Körper und das Resultat wird ganz sicherlich nicht ausbleiben, Betrachten wir das heutige Leben und Treiben, Rennen und Jagen etwas näher an, so erkennen wir auf den ersten Blick, daß der psychische Zustand der Menschen ein abnormaler ist und Hand in Hand die körperlichen Organe darunter leiden. Ich frage Sie, kann z. B. das Nervensystem eines Menschen sich im normalem Zustande befinden in einer Zeit wo dem Menschen keine Ruhe mehr gegönnt ist; ich frage Sie ferner, ist es zuträglich für den Magen, wenn die Speise in kürzester Frist hinunter gewürgt wird, ist es richtig, wenn während der kurzen Mahlzeit die Zeitungen studirt werden und direkt nachher wieder den geschäftlichen Angelegenheiten nachgejagt wird!?

Nirgends keine Ruhe, ein beständiges Rennen als ob man ewig leben könnte, eine Disharmonie zwischen Psyche und Körper. Arbeit ist notwendig und Ruhe ebenso. Das Produkt dieser Jagerei entsteht aus dem Egoismus und je größer sich derselbe unter den Einzelnen und im Großen entfaltet, desto mehr Leiden erzeugt er. Diese Leiden heißen Krankheit, Armut, Genußsucht und sind die Geißel der Menschen.

Gehen wir nun einen Schritt weiter und betrachten wir auf welchem Wege diese Disharmonie zum großen Teil gehoben wird.

Humanität heißt das Wort; — in strahlender Schönheit steht sie da gleich einem heiteren Frühlingsmorgen; sie geht in die Häuser der Kranken und in die Häuser der Armen und überall dorthin wo Leiden auszugleichen und zu stillen sind. Humanität ist die größte Bildung und steht weit und hocherhaben über allem Wissenskram, welcher bei vielen nur eine Form und keine Wahrheit ist. — Gehet hin zu dem verachtetem und verstoßenen Menschenkinde, betrachtet den verbitterten Gesichtsausdruck, die Verzweiflung und den erzeugten Haß, bietet ihm die Hand, gebt ihm Ratschlag und zeigt ihm den Weg den er weiter gehen soll. Was sehen wir da? Die Verbitterung ist oft plötzlich verschwunden, das Leuchten der Augen zeigt uns an, daß noch nicht alles Gute erstickt ist, neue Hoffnungsfreudigkeit durchweht den ganzen Körper, ein warmer Händedruck und der Glaube an die Menschheit ist wieder erwacht, mit erneuten Kräften rafft er sich auf; — das Werk der Humanität.

Kalt und schroff schreitet er einher, nichts beobachtend, nicht fühlenwollend, — der Egoismus.

Jetzt wollen wir genauer und detaillirter untersuchen, welchen Einfluß die psychische Tätigkeit auf den Organismus ausmacht. — Was erzeugt der Aerger, der Zorn, der Verdruß, die Sinnlichkeit? Der Zorn erzeugt eine zu rasche Herztätigkeit, die Folgewirkung des Verdrußes ist Erschlaffung und Ermüdung und das sogenannte „Gallenbrechen". Die Sinnlichkeit frühzeitige Ermüdung, Erschlaffung, vielfach beginnende Rückenmarkschwindsucht, Irrsinn und Epilepsie.

Die Trunksucht bewirkt Leber und Nierenleiden, Magenkatarrhe mit ev. auftretenden Magengeschwüren. So sehen wir, daß ein großer Teil dieser Krankheiten von einer abnormalen psychischen Tätigkeit herrührt.

Wie will ich meine Lebensweise einrichten um eine harmonische Tätigkeit herbeizuführen? Hier kommt in aller erster Linie der Wille und die Erkenntniß. Wenn die Erkenntniß herangereift, ist der Wille absolut notwendiger Begleiter, weil dieselbe ohne den Willen unnütz wäre. Durch den Willen wird man auch in schwierigen Lebenslagen nicht so leicht entmutigt und niedergeschlagen sein; Entmutigung aber ist das Produkt psychischer Einflüsse, wirkt erschlaffend auf den ganzen Organismus und

läßt die besten Sachen nicht zur Durchführung bringen. In dieser Beziehung muß man da, wo das Selbstvertrauen für irgend ein Vorhaben vorhanden ist, standhaft bleiben und bestimmt durchführen, was man sich vorgenommen.

Es liegt aber ein großer Unterschied darin, ob der Wille für eine gute oder schlechte Sache angewendet wird. In letzterem Falle erzeugt derselbe eine Zersplitterung des Gemütslebens, ist das Produkt des Egoismus und erzeugt unbewußte oder bewußte Unzufriedenheit desselben; als Endergebniß Stärkung der Harmonie zwischen Psyche und Körper. Im erstern Falle können wir mit Bestimmtheit darauf bauen, daß der Wille eine mächtig treibende Kraft ist, welche Erschlaffung, Niedergeschlagenheit nicht aufkommen läßt, aus dem ganz einfachen Grunde des Selbstbewußtseins für eine gute Sache gekämpft zu haben.

Zersplitterung der Gedanken ist ein disharmonisches Produkt, ein Produkt der Gegenwart, ein Produkt das Niemanden befriedigt und keine Gemütsruhe erzeugt. Woher entsprießt Zerstreuung? Ist sie nicht eine Ansammlung zu vieler äußerer Einflüsse? Deutet sie nicht auf eine Ueberlastung mit einer nachherigen Lähmung der Gehirnnerven? Erzeugt sie nicht Zorn in kleinsten Angelegenheiten? Ist sie das Produkt der Harmonie oder der Disharmonie zwischen Psyche und Körper?

Ueberall wo wir hinblicken sind wir genötigt zu erkennen, daß die psychische Tätigkeit einen mächtigen Einfluß ausübt auf den gesammten Organismus und eben gerade aus diesem Grunde müssen wir darauf trachten, eine harmonische Tätigkeit heranzubilden.

Ich habe schon im ersten Teile erwähnt, daß Humanität der Grundpfeiler der Harmonie ist, und wo wir hinblicken, wo wir unser Auge hinwenden, überall können wir mit Befriedigung konstatiren, daß die Anwendung derselben gute Früchte heranreift.

Wenn wir gelernt haben anzuerkennen, daß die zu große individuelle und psychische Belastung eine Reaktion auf den Körper ausübt, wenn wir zum vollen Bewußtsein gekommen das wir entlasten statt weiter belasten, wenn wir einsehen daß der ganze Organismus bestimmten Gesetzen unterworfen, wenn wir uns denselben anzuschmiegen lernen, wenn das gegenseitige Anschmiegungsgefühl zwischen den einzelnen Menschen wieder größer statt kleiner wird, wenn das Empfindungsgefühl für die Natur sowohl im Großen wie im Kleinen wieder erwacht, dann wird auch die Tätigkeit der Psyche mit dem ganzen Organismus eine harmonischere werden. Es gibt nur eine Freiheit, die Freiheit des Geistes, dieselbe wird zur Erkenntniß und die Erkenntniß treibt das Gefühl der Humanität.

Zum Schlusse möchte ich noch erwähnen, daß ich den Einfluß der psychischen Tätigkeit auf den Organismus in detaillirter Weise darbringen werde und hoffe den verehrten Lesern der Annalen vorerst kurzen Einblick dargebracht zu haben, wie mächtig das seelische Leben auf das Befinden des Menschen seinen Einfluß ausübt — auf's Wiedersehen, das nächste mal.

H. Kellenberger,
Nervenarzt.

Von der Gefahr der meist gebrauchten allopathischen Heilmittel.

(Von Dr. Imfeld)

Zum Unterschiede der absolut gefahrlosen und doch höchst wirksamen Anwendung der minimalen Dosen der homöopathischen Heilmittel wollen wir beifolgend einige Bei-