Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 2

Artikel: Durch Gymnastik - über Nervosität - zur Gesundheit!

Autor: Nickel, Ernst H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038203

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: 28.11.2025

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

Menschen übertragen werden. Go ift z. B. der fogenannte "Bips" Ranarienvögel ber übertragbar, eine viel größere Gefahr aber bildet die fehr anftedende und auch lebensge= fährliche Lungenentzundung ber Bapageien. Sie wird besonders leicht übertragen, wenn man die üble Gewohnheit hat, ben Bogel mit seinem Schnabel das Futter aus dem eigenen Mund nehmen zu laffen. Das fann fich schwer rächen und deshalb sollte man diese Unsitte im Saushalt nie dulden. Die übertragbaren Rrantheiten ber Raten und Sunde find im wesentlichen dieselben, aber die Sunde find viel häufiger frank als die Raten, schon beswegen, weil diese viel reinlicher sind. Das ewige Baifcheln, Liebkofen, Herumtragen, vor allem aber bas sich Beleckenlassen hat schon die ichlimmften Folgen gezeitigt und muß, befonders im Berfehr von Kindern mit Sunden, verboten merben.

(Das rote Rreug).

Durch Symnastik — über Nervosität — zur Gesundheit!

Eine fleine "gesundheitliche" Studie von Ernft S. Nickel Berlin.

Reber, ber im anstrengenden, Rraft verbrauchenden Berufsleben fteht, weiß, wie ftart seelischen und förperlichen Die Funktionen durch zunehmende Nervosität beeinträchtigt werden, und es gilt dies namentlich von dem Daseinstampfe bes erwerbenden Mannes. Die Nervosität ift eine leider in unserer haftenden modernen Zeit ftart verbreitete "Rrantheit", die von einem Individuum um fo intensiver und heftiger Besitz ergreift, je weniger widerstandsfähig basselbe fich erweift. Bevor auf das eigentliche Thema näher eingegangen werben foll, feien einige Worte über ben Begriff: "Nervosität" gesagt, und es fei bie Frage aufgeworfen : "Was ift Nervosität?" Gewift, es sind über dieses Thema bereits bicke Bande von Medizinern und Spaienifern geschrieben worden, alle verlieren fich in langatmigen, mehr oder weniger psychologisch verbrämten Abhandlungen, die wohl fämtlich nur jur Erflärung bes Wefens und bes Urfprungs, sowie der Begleiterscheinungen der Nervosität dienen sollen, obschon man bas ganze Wort mit dem deuischen Ausbruck : "Unvermögen" jedenfalls am einfachsten und treffendsten "erklärt". Samohl, der nervoje Menich, gleich= giltig, ob Mann ober Frau, ob jung ober alt, ist "unvermögend" b. h. er hat im Laufe ber Jahre ober unter bem harten Drucke materieller Berhältniffe eine ftarte feelische und förperliche Einbufe erlitten, fodag er unter ber Last der ihm obliegenden Pflichten zusammenbricht und folglich der Erholung und des Ausspannens bedarf. Indessen die wenigsten "Mervofen" find gerade in diefen verhängnisvollen Perioden in der Lage ausspannen zu fonnen, denn ber erbarmungslofe Rampf um das tägliche Brot halt fie ftraff im Joche, und barum fann von Ruhe und Erholung gar feine Rede fein. Wie befämpft man nun erfolgreich die beginnende, dronische und die sich steigernde Nervosität? Die Antwort auf Diese Frage ergibt fich aus ber Ueberschrift bieses Artifels. Boraussetzung muß allerdings hierbei fein, daß es sich um im allgemeinen "gesunde" Leute handelt, d. h. nicht um folche, die lungenleidend, schwindsüchtig, bruftfrant find ober mit irgend einer Rrantheit behaftet find, deren Natur die Soffnung auf Genesung und Heilung nicht auftommen läßt. Die Antwort lautet alfo, wie bereits erwähnt, "durch Gomnaftit!" Biel schwieriger ift nun aber die Beantwortung der Frage: Wie und auf welche Beise soll und muß diese Gymnastit ausgeübt

werben, um jum fichern Biele, b. h. gur Gesundheit allmählich zu gelangen? Es werden von Reulingen und Anfängern in der edlen Runft ber Symnastif gerade die unglaublichften Torheiten begangen; man gefällt fich in llebertreibungen und mutet einem vielleicht wenig widerstandsfähigen Rörper Strapagen, Entbehrungen und Unftrengungen gu, benen ber felbe nicht gewachsen ift, und die Folge davon ift, daß das Begenteil, also eine gesundheisichabigende Wirfung eintritt. Es fann bennach gar nicht genug allen nervofen Leuten geraten werden, bevor sie mit den spstematischen gym= naftischen Uebungen beginnen, jum mindeften entweder einen Sachverftändigen zu Rate gu ziehen oder mit diesen Uebungen außerordentlich vorsichtig und allmählich zu beginnen, bamit ber Rörper sich erft an bieselben gewöhnt und nicht unverhältnismäßig früh erschöpft wird. Bor allem empfiehlt es fich, diefe gymnaftischen llebungen völlig unbefleibet, in einem vorber gut gelüfteten Zimmer ober aber, wenn Zeit und Umftande es erlauben, in einem Sonnen: und Luftbad vorzunehmen, indeffen genügt eine rationell und instematisch betriebene Zimmergymnaftit ebenfalls, wenn alle Borbedingungen gewiffenhaft erfüllt werben. Um beften eignen fich zur Vornahme biefer anmnaftischen llebungen die frühen Morgen= und die Abend= stunden, lettere follten aber nicht nach 10 Uhr verlegt werden, ba bann ber Rorper icon eine erhebliche Abspannung und Müdigfeit, besonders in ben Sommermonaten ju zeigen pflegt, und es würde dem Gesamtorganismus erheblichen Schaben zufügen, wenn er aus ber allgemeinen wohltuenden Abspannung auf eine so raube Urt aufgerüttelt wurde. Gelbftrebend muffen es alle diese nervosen Leute sich zur ernsten Bflicht machen, während ber gangen Dauer ber gymnastischen Uebungen, gleichviel ob sich dieselben über drei Monate ober über mehrere

Sahre erftrecken, ein augerft folides und enthaltsames Leben nach jeder Richtung bin au führen, sowohl in fulinarischer wie sexueller Binficht, bamit die verlorene Nervenfraft Zeit und Rube findet, sich wiederum zu erfeten. Auch sei dringend vor der anfänglich zu reichlichen Unwendung bes falten Waffers gewarnt, ba bei migbräuchlichem Benuten ber falten Abreibungen leicht Rervenerschlaffungen eintreten fönnen Man beginne mit leichteren Freiübungen unter mäßiger Unwendung falten Waffers und gehe bann allmählich zu schwereren und, wenn bas Mustelfpftem fich gefräftigt hat, zu Gerätübungen über. Wird von den "Nervosen" sustematisch, benn darauf fommt es in der Regel hauptfächlich an, eine berartige Gnunaftit betrieben, fo werden fich die mohltätigen Folgen alsbald zeigen, neuer Lebens= mut wird die Bergagten beleben und frifche Ruversicht wird die Bedrückten und Belafteten erfüllen. Darum, auf, ihr Nervofen zur frifd)fröhlichen Gymnastif!

(Die Lebenstunft).

Wie belehren wir die schulpflichtige Jugend über sexuelle Dinge?

Von Karl Heinz.

Motto: Richt das Wiffen und der naturgemäße Freimut bringt zum Falle, sondern die Geheimnistuerei, die damit aufgeweckte Neugierde und Begierde.

(Rosegger).

Wir stehen mit dem obigen Thema am Anfang eines schwierigen und in den letzten Jahren viel erörterten Gebietes der Jugenderziehung. Sollen wir den alten Weg des Stillsschweigens weiter schreiten oder suchen wir