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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 9

Rubrik: Das Wandern und der Naturgenuss als Heilmittel für Nervöse

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: 07.01.2026

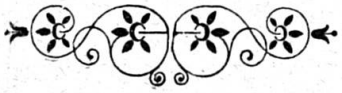
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

immer gröbere Leinwand getragen haben, wie unsere Bauern zum Beispiel, die haben lange nicht das Wollbedürfnis als die Leute mit feinen Hemden, und die neuere Leinenindustrie geht jetzt auch in dieser Beziehung vor, indem sie keine so engeschlossenen Zeuge mehr herstellt.

Freilich ist nicht zu verkennen, daß wir, wenn wir Leinwand als Leibwäsche haben wollen, mit der Mode etwas in Kollision geraten. Das größte Uebel ist das Stärken der Leinwand und das Stärken der Hemden. Die Leinwandindustrie hat sich selbst den Markt verdorben, indem sie immer feinere und engmaschigere Gewebe herstellte und dann noch das Stärken dazu setzte. Wie groß der Unterschied ist zwischen einem gestärkten und einem nicht gestärkten Leinen, ist deutlich ersichtlich an einem Stück, das halb gestärkt und halb nicht gestärkt ist. Die Hautorgane reagieren ja auf Teilreize so, als wäre der ganze Körper dem Reiz ausgesetzt. Also mit dem Stärken da müßte man brechen, es höchstens auf den Kragen beschränken, den man oben anfügt. Zu verurteilen ist auch das Stärken der Manschetten oder Handschellen, die wirklich für gar nichts sind. Die dürfte man bei dieser Gelegenheit wegwerfen.

In praktischer Beziehung könnten vielleicht Versuche beim Militär gemacht und ein paar Korporalschaften genommen werden, von denen die einen Wollhemden tragen und die anderen rationell hergestellte Leinwandhemden; nach einiger Zeit würde dann leicht zu konstatieren sein, wo mehr oder weniger Erkältungs-Krankheiten vorkommen.

(Kneipp-Blätter.)



Das Wandern und der Naturgenuß als Heilmittel für Nervöse.

Der bedeutende Nervenarzt Dr. W. Bergmann mißt den Fußwanderungen für die Behandlung der Nervenkranken große Bedeutung bei. Er sagt in seinem neuesten Buche:*) „Da ist nichts von dem Jagen und Hasten der Menschen, von dem Rollen und Sausen der Räder, das alles trotz der hohen Geschwindigkeit nicht schnell genug geht". Man kann jeden Augenblick in voller Behaglichkeit genießen, stehen bleiben, wo man will, hier eine Blume pflücken, dort einen Vogel belauschen, mit jedem Menschen ein paar fröhliche Worte tauschen. Eine wohltuende Ruhe umfängt uns, die herz- und nervenstärkend wirkt. Das Wandern regt den Hunger an und schafft erquickenden Schlaf. Für das Wandern ist auch immer das rechte Wetter, einerlei, ob draußen Sonnenschein glänzt oder rauhe Winde wehen. Wer ängstlich jedes schlechte Wetter meidet, verzärtelt sich. Freilich muß das Wandern für den Nervösen besonders vorsichtig abgemessen werden. Manchem genügen anfangs ganz kurze Spaziergänge. Aber das Wandern läßt sich üben und die Müdigkeit hinausschieben. Vor zu weiten Touren und vor jeder Ueberanstrengung muß allerdings gewarnt werden; jedenfalls sind große Bergtouren nichts für Nervöse. Aber derlei Kranke können bei rechter Uebung nach und nach schon ganz hübsche Marschtouren machen. Es kommt nur darauf an, das sich rasch einstellende Müdigkeitsgefühl zu überwinden durch richtige Ablenkung der Aufmerksamkeit. Die beste Ablenkung bietet aber auf Spaziergängen die Natur. Leider sind die meisten Nervösen für ihre Reize völlig blind. Sie gehen durch

*) „Selbstbefreiung aus nervösen Leiden", Herdersche Verlagsbuchhandlung, Freiburg.

Gottes Garten, aber sie sehen nicht „das Blühen ohne Ende"; sie vernehmen nicht den Sang der Vögel; das herrliche Panorama macht auf sie keinen Eindruck vor lauter Nachdenken und Grübeln über ihr eigenes Leid. Und doch bietet dir die Natur, ohne daß du weit zu reisen brauchst, auf Schritt und Tritt eine Fülle von Schönheiten. Treffend sagt darüber der Verfasser: „Das weiche Gras mit seinen Halmen und Rispen, welches lichtgrün dem Boden entquillt, das saftige Moos und die kleinen unscheinbaren Blümlein mit ihrer Welt von Insekten und Käfern, die Stimmung der Morgen- und Abendlandschaft, das wechselnde Licht des Himmels, das Heulen des Sturmes, das Grollen des Donners und die Märchen des Windes, die Stille des Waldes, die Anmut der Heide, das Wogen des Kornfeldes, der erwachende Frühling, der lichtreiche Sommer, der fruchtbeladene Herbst und der frische Winter mit seinen Eisblumen, seinen Schnee- und Rauhfrostlandschaften — alles, alles sind Kunstwerke, großartig und erhaben, wohl geeignet, uns in staunender Bewunderung getragen zu halten." Wenn sich der Nervenleidende erst in dieses Paradies eingelebt hat, wird es ihm ein Aufenthalt frohester Kurzweil, sodaß er seine Beschwerden vergißt und sie wenigstens nicht mehr so drückend findet.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Mut!

Die ganze wissenschaftliche Arbeit der Jahrhunderte seit dem Mittelalter lief im Grund darauf hinaus, zu zeigen, wie das, was wir Geist nennen, unabhängig ist von dem, was wir Körper nennen. Viel Erfolg und manches Merkwürdige ist auf diesem Wege geerntet worden, aber jetzt ist die Stunde da für die Erkenntnis, daß die Königstraße der Menschheit nach der andern Seite führt, wo die Goldfelder der geistigen Kräfte noch ungeschürft harren, wo man alles Körperliche als gefrorenen Geist nach dessen eigenen Gesetzen behandelt. Wie Golfstrom und Passatwinde rauschen die geistigen Strömungen durch die Welt, die positiven Stürme der Kraft, Schönheit und Freude, die negativen des Neides, der Mutlosigkeit und Schwäche. Wer sich mit jenen verbinden kann, wenn auch zuerst nur täglich durch fünf Minuten froher und kraftvoller Gedanken, dem fließen von allen Seiten Freuden und Kräfte zu, bis in die äußerste Nervenfaser. Und Kräfte, von denen die elektrischen und Sonnenenergien nur ein unvollkommenes und rohes Abbild sind!

Ueber unsere Zeit, in der eine kleine Schar von Besitzenden allen andern den Brotkorb hoch hängen darf, ist eine gelbe, schlammige Sintflut der Furcht hereingebrochen. Furcht, daß es „nit längt", Furcht vor Alter und Krankheit, vor dem kommenden Tage, vor dem Verlust der Arbeit, vor Verkältung und Bazillen, vor Heirat und Kindern im „Jahrhundert des Kindes", Verfolgungswahn, Menschen- und Platzangst, bis hinein in die schreckhaften Träume.

Diesem Kleinglauben muß man sagen, daß an einer jeden Türe unbegrenzte Kraft liegt und nur des Aufhebens harrt. Zuerst muß man sie wünschen, dann kann man darauf hoffen und schließlich sie wollen. Jeder echte Erfolg ist Kristallisation von Wünschen und Gedanken. „Schon manches Schloß ist aus Luftschlössern erbaut." Man wird später die Gesetze der Willenskristallisation studieren, wie jetzt die der mineralischen. Und der Arzt wird den Kranken dahin schicken, wo starkes Leben am eindrücklichsten waltet, in den Sturm, zu den mächtigen alten Bäumen, an einen strömenden Fluß, einen schäumenden Wasserfall,