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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 1

Artikel: Kopf- und Handarbeit

Autor: Bopp, Aug.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037877

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: 20.08.2025

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 1. 23. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Januar 1913.

Inhalt: Gruß an die Abonnenten. — Kopf- und Handarbeit. — Der Einfluß der Ernährung auf die physische (körperliche) Arbeit. — Es liegt ein tiefer Sinn im kind'schen Spiel. — Korrespondenzen und Heilungen: Gehirnhöhlenkatarrh, Ischias, Fiebererkrankung, Influenza, Magenerkrankungen, Lungenblutungen, Kopfschmerzen; Keuchhusten, Blatterrose, Gerstenkörner, Choleraanfall; Magenleiden, Blasenkatarrh; Lähmung der rechten Körperseite; Harnröhrenentzündung.

„Glück auf zum Neuen Jahr!"

Bei Anlaß des Jahreswechsels bietet die Redaktion der Annalen ihren geneigten Lesern und Leserinnen, sowie allen ihren Freunden und Mitarbeitern ihren herzlichen Gruß und ihre besten und aufrichtigsten Glückwünsche.

Kopf- und Handarbeit.

Von Dr. med. **Aug. Bopp.**

Unsere Lebensweise ist heutzutage in mancher Beziehung eine Sklaverei der ungesundesten Art. Die daraus erwachsende Qual trifft besonders den Geist. Schon in der Schule fängt sie an; da müssen viel zu viel unnütze Dinge auswendig gelernt und immer noch zu Hause in alle möglichen Hefte geschrieben werden. Die liebe Schuljugend, deren junge Glieder sich alle Tage im Freien ausbilden und austoben müßten, hat bereits unter Ueberladung mit Hirnarbeit zu leiden. Bis zum zwanzigsten Jahre und darüber hinaus droht der männlichen Jugend, welche in Wissenschaft, Technik oder höherer Industrie etwas Besonderes leisten will, noch eine Reihe von grimmigen Prüfungen. Die jungen Männer treten meist schon kränklich, blaß, angegriffen ins Leben, welches ihnen jeden Tag eine Ueberfracht von Schreiberei und Kopfzerbrechen aufbürdet. In großen Städten kommen nun noch jeden Abend und jede Nacht die lockenden Bierstuben, Konzerte, Theater usw. hinzu. Die jungen Leute müssen meist sehr alt werden und sehr oft „gekatzen-

jammert" haben, ehe sie einsehen, daß man sich auf diese Weise durchaus nicht des Nachts von den Anstrengungen des Tages erholt, sondern das Uebel nur noch ärger macht.

Alle diese ewigen Reibungen und Neigungen der Werkzeuge des Geistes und des Hirns zehren an unserer sittlichen und mittelbar auch körperlichen Kraft in so bedenklicher Weise, daß einsichtsvolle Schulmänner und Humanisten immer dringender Erleichterung und Erlösung fordern. Aber wer ist imstande, dieser dämonisch aufreibenden Gewalt des modernen Lebens durch Gesetze Schranken zu setzen? Es gibt hier zunächst kein Heil als das, welches wir uns selbst verschaffen. Hier heißt es: Lernt nicht bloß körperlich, sondern auch geistig nach der Gesundheit leben, statt euch von diesem Leben zerreiben und zermürben zu lassen! Wenn wir körperlich überbürdet werden, gebietet uns die Ermüdung in der Regel noch zur rechten Zeit, daß wir ruhen, uns stärken, ausschlafen müssen. Und wenn bei körperlicher Arbeit die Handwerkszeuge stumpf und schlaff werden, so merken wir es auch bald und schleifen, wetzen oder bessern sie aus, oder schaffen uns neue an. Mit den Werkzeugen des Geistes oder diesem selbst ist es etwas ganz anderes. In dieser Werkstatt, im Hirne, gibt es nach genauen Ermittelungen der Physiologen im Durchschnitte nicht weniger als acht Millionen verschiedene Bureaus, Ateliers, beziehungsweise Handwerkszeuge. Man nennt sie Gehirnganglien, welche aus Mittelpunkten oder Zellen von Nerven mit den verschiedensten Ausstrahlungen und Verbindungsfäden untereinander bestehen. Jedes dieser Ganglien ist gewissermaßen eine Werkstatt für sich, arbeitet aber unwillkürlich in Verbindung und für gemeinschaftliche Zwecke mit anderen. Der Rohstoff, den alle gemeinschaftlich verarbeiten, wird ursprünglich aus dem Blute bezogen und als Phosphor, Nervensubstanz, Elektrizität usw. bis zur höchsten Verfeinerung als Geist verarbeitet und verbraucht.

Jede bestimmte Art und Richtung geistiger Tätigkeit verbraucht nun den ihren besonderen Ganglien zukommenden Rohstoff immer sehr bald und bezieht den weiteren Bedarf bei fortgesetzter Anstrengung nach Kräften aus anderen Ganglien. So merken wir die Erschöpfung der einzelnen Fächer in der Geisteswerkstätte nicht so leicht und sehr oft nicht eher, als bis alle Vorräte im Hirne bis zur höchsten Ermattung erschöpft sind. Nun kann man aber diese feinsten aller Werkzeuge nicht so leicht wieder stärken, ausbessern oder erneuern wie Hämmer, Hobel, Messer, Meißel, Spaten und Hacken des Handwerks. Dazu kommt, daß bei übertriebenem, andauerndem Hirnwerke der Nahrungsstoff und das Rohmaterial für geistige Arbeit, nämlich das Blut, zu stark und zu lange in die Blutgefäße des Hirns gepumpt wird, sodaß sich diese übermäßig ausdehnen und dadurch immer mehr die Fähigkeit verlieren, sich energisch und rasch genug wieder zusammenzuziehen. Das hat dann Erschlaffung im Gefolge, wofür der erste beste Gummifaden als Versinnlichung dienen kann. Wird dieser über ein gewisses Maß hinaus in die Länge gezogen, so wird er immer länger und verliert immer mehr die Fähigkeit, sich wieder zusammenzuziehen. In seiner größten Länge ausgespannt, zerreißt er und ist er sehr schwer wieder zu leimen; solche Risse im Kopfe werden dann leicht die ersten Ursachen zu Geisteszerrüttung irgendeiner Art. Noch nie gab es so viele geistige Verirrungen als in unserer ruhelosen Zeit.

Wem diese leichte Andeutung von Wissenschaft schon zu gelehrt erscheint, der präge sich wenigstens zum Heile seines eigenen Hirnes folgende Erfahrung ein: Körperliche Ermüdung merkt man viel eher als geistige, und dieselbe ist auch viel eher durch Nahrung, Ruhe und

Schlaf zu überwinden. Der einfachste Beweis für Ueberanstrengung des Hirnes ist die Schwierigkeit, nach Beendigung der geistigen Arbeit den Inhalt derselben loszuwerden. Dann muß man entweder rasch hinaus ins Freie zu körperlicher Bewegung, oder zu einer ganz entgegengesetzten geistigen Tätigkeit greifen. Wem also z. B. Zahlen, mathematische Figuren, lange Reihen von „Soll und Haben" nach getaner Arbeit noch durch den Kopf fliegen, der nehme die Grammatik einer fremden Sprache zur Hand, lese ein Gedicht oder suche sich mit der langweiligsten Erzählung zu befreunden.

Schlaflosigkeit ist ein schlimmeres Zeichen von geistiger Erschöpfung. Wie schon angedeutet, pumpt übertriebene Anstrengung des Gehirnes zu lange und zu viel Blut in dasselbe. Dadurch verlieren die Blutgefäße ihre Elastizität und ziehen sich nicht recht wieder zusammen. Das Blut verweilt also darin, erneuert sich nicht gehörig, verdirbt und wird nun zur Quelle von quälender, wirrer Wachsamkeit oder wilden Träumen. Der berühmte Boerhave konnte sechs Wochen nach einer langen, erschöpfenden geistigen Arbeit die Augen niemals schließen, auch während unruhiger Schlafstunden nicht. General Pichegru schlief während eines Jahr und Tag dauernden Kriegszuges durchweg nur eine Stunde von je 24. Das schlimmste bei dieser Schlaflosigkeit ist, daß auch der Körper dabei entsetzlich mitgenommen und dadurch in seiner Kraft geschwächt wird, die Quelle des Uebels, nämlich die träge Ueberfülle des Blutes im Hirne, zu reinigen. Deshalb wird diese Schlaflosigkeit auch oft zum Vorläufer oder geradezu zur Quelle der hartnäckigsten anderen Krankheiten, geistigen und körperlichen. Ein Trost hierbei ist's, daß Uebermaß von geistiger Arbeit durchaus nicht so oft ins Irrenhaus führt, wie gewöhnlich angenommen wird. Die eigentlichen Quellen des Irr- und Wahnsinns kommen aus dem Schmutze der Roheit, schlechter Luft und schlechter Lebensweise der Volksschichten, welche sich unterhalb des Stromes des Kulturlebens niederschlagen. Dagegen wird übertrieben geistige Arbeit viel öfter zur Ursache für zahllose Arten von langwierigen körperlichen Krankheiten. Hier kommt es nicht so sehr auf die Art und die Werkzeuge an, mit denen der Geist arbeitet. Ein daran gewöhnter und dafür gestärkter Kopf kann natürlich viel mehr und viel länger ungestraft arbeiten, als jemand, der plötzlich damit beauftragt wird. Es ist ganz wie mit der Muskelkraft. Während eines Jahres kann auch der schwache, wenn nur sonst gesunde Mensch bei täglicher Uebung leicht einen Zentner heben und tragen lernen, obgleich ihm vorher dreißig Pfund schon zu schwer gewesen sein mochten. Bei geistiger Arbeit kommt außerdem viel darauf an, daß man alle Geisteskräfte ohne Störung durch Sorgen und Leidenschaften ruhig darauf verwenden kann. Durch Sorgen, Geldgier, Ehrgeiz und auch edlere Leidenschaften zu geistiger Arbeit gehetzt und darin immer weiter gepeinigt und gepeitscht, kommt man bald an die Grenzen, über welche hinaus die Fähigkeit der Fortsetzung, Verstand, und Denkkraft nicht mehr folgen.

Walter Scott, bis zu schönem Alter ein ruhiger Genius unsterblicher schöngeistiger Schöpfungen, brach zusammen und wurde fast blödsinnig, nachdem er jahrelang versucht hatte, durch verdoppelte Tätigkeit eine ihm aufgebürdete Schuld abzuarbeiten. Gutzkow unterlag nach Vollendung zweier neunbändiger Romane, und nur liebevolle ärztliche Pflege, Ruhe und Richten des Geistes auf ganz andere Gebiete hoben ihn wieder empor.

Für geistige Arbeit, wenn sie gedeihen und uns nicht schaden soll, muß man sich sammeln, sich beschränken, in die Stille zurückziehen

können. Ruhe, Sammlung, freundliche Sonne sind in Großstädten immer schwer zu haben, weshalb große Geisteswerke darin nicht mehr gelingen wollen. Unsere größten Männer der Wissenschaft gedeihen neuerdings bloß auf kleinen Universitäten oder in abgeschiedenen Landhäusern.

Summa Summarum ist ruhige, gesammelte geistige Arbeit selten so schädlich, daß geistige oder körperliche Krankheiten dadurch entstehen; desto verderblicher aber die zwischen Sorgen, Aufregung und Lärm erzwungene und fortgesetzte Aufregung des Gehirnes. Unbedingt schädlich ist nur mit Gewalt sehr lange fortgesetzte geistige Arbeit ein und derselben Art. Die acht Millionen Ganglien im Hirne fordern gleichsam zu einer unendlichen Mannigfaltigkeit von Betätigung des so reich mit Werkzeugen versehenen Geistes auf. Spielt er gewerbsmäßig immer zu lange auf derselben Saite, so wird diese bald zerkratzt, mißtönig oder springt. Deshalb gehört es zu den Grundregeln für die Diätetik des Gehirns, zur Erholung für die Hauptinstrumente fleißig auf anderen zu spielen, und zwar auch ganz andere Melodien. Die Hauptweisheit läuft wohl darauf hinaus, daß man seine Geisteskräfte selbst „mit Geist und Verstand" anstrenge und zur Erholung auf den Saiten der Seele spiele, aber nicht Unholde von außen damit Mißbrauch treiben lasse. Die größten Unholde in dieser Beziehung, welche dämonisch in unserem Gehirne hausen und uns sittlich und gesundheitlich stören und zerstören, sind die herrschenden Teufel des Reichtums, der Genußsucht, des Größenwahnsinns. In den Büchern unserer Physiologen und Irrenärzte über Geisteskrankheiten und deren Ursachen finden wir die hier gemachten Andeutungen durch unzählige Beispiele erhärtet.

Zum Schlusse nur noch eine ganz hausbackene, immer unerläßlicher werdende Moral: Man lasse Hirn- und Handarbeit, also geistige und körperliche Uebung, womöglich jeden Tag und bei jedem Wetter hübsch wirtschaftlich miteinander abwechseln und befreie alle Arten von geistiger Arbeit schon von der Abcschule an bis in die Aktenkammern des Staates, bis in die Zeitungsredaktionen und bis auf alle Schreibtische möglichst von aller makulaturhaften, mechanischen Massenhaftigkeit, wenn wir nicht unter den immer höher steigenden Wogen zugrunde gehen wollen.

‚Sonntags-Journal' von Philadelphia.

Der Einfluß der Ernährung auf die physische (körperliche) Arbeit.

Dr. **Imfeld.**

Man stellt sich leicht vor, daß es genügt je nach dem Bedürfnis seines Hungers zu essen, um bei guter Gesundheit zu bleiben und um mit Leichtigkeit die tägliche Arbeit zu verrichten, welche das Leben uns auferlegt. Diese Art der Frage der Ernährung in's Auge zu fassen, ist aber dennoch viel zu einfach; die Nachforschungen und Erfahrungen, welche man über die physiologische Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel gemacht hat, erlauben uns heutzutage, insbesondere der arbeitenden Klasse einige nützliche Winke über ihr Nahrungsregime zu geben.

Wir wissen ja daß die Nahrung unserm Organismus nicht nur die Elemente liefert, welche notwendig sind, um seinen Stoffverbrauch zu ersetzen, oder dem wachsenden Kind die Fähigkeit verschafft, die neuen Gewebe aufzubauen, welche sein Wachstum erfordert, sondern auch die Energie (die Kraft) zu unserer