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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 12

Artikel: Ueber den Nutzen des körperlichen und geistigen Ausruhens

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038327

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

besonders wohlschmeckend gefunden. — Um noch einmal auf unsere Art der Kaffeezubereitung zu kommen, so trennen wir das Kaffeepulver vom Auszug und bereiten den Kaffee am besten durch filtriren, indem man das Pulver auf einen Filter schüttet und siedendes Wasser (nicht nur heißes) darüber gießt. Es ist, zur guten Zubereitung des Kaffees, notwendig daß das Wasser das Kaffeepulver gleichmäßig und vollständig durchdringt und wirklich mit Siedetemperatur übergossen wird. Es giebt dafür kleine Kaffeemaschinen, die sogar erlauben, den Kaffee, am Ende der Mahlzeit, auf dem Eßtisch, selbst zu bereiten, was sehr angenehm ist und wobei man den Vorteil hat schon während der Zubereitung des Kaffees dessen aromatischen Duft zu genießen. Bei einer guten Kaffeemaschine soll das Pulver, vor der Berührung mit dem Wasser, durch den aus dem Wasser sich entwickelnden Dampf durchfeuchtet, gleichsam aufgeschlossen werden. Der Kaffeeauszug, das Getränk, ist ebensowenig, ja noch weniger haltbar als die gebrannten Bohnen, oder das Pulver, und es ist deshalb unrichtig den gemahlenen Kaffee auf mehr oder weniger lange Zeit aufzubewahren. Der Kaffee muß jedesmal frisch gemacht werden. Allerdings kann man den Kaffee (das Getränk), in sehr starker Weise konzentriren und dadurch einen Kaffee-Extrakt herstellen, welches bei Verdünnung mit heißem, oder auch kaltem Wasser, ein dem frischen Kaffee ersetzendes Getränk liefern sollte, was z. B. auf Exkursionen oder Reisen sehr nützlich sein kann; doch ist der frisch zubereitete Kaffee immer besser.

(Fortsetzung folgt).

Ueber den Nutzen des körperlichen und geistigen Ausruhens.

Dr. Imfeld.

Das absolute und vollständige Ausruhen ist in Wirklichkeit unmöglich, denn es bedingt die absolute Ruhe des Körpers und des Geistes zugleich, d. h. die absolute Ruhe der Muskeln und des Gehirns. Wenn die Muskeln in der Ruhe und in der Unbeweglichkeit sich befinden, während dem das Gehirn denkt, d. h. arbeitet, so ist dieses Ausruhen nur ein relatives. Es finden während dieser verhältnismäßigen Ruhepause oft unfreiwillige fibrilläre Muskelzuckungen statt, welche ein Beweis liefern der Rückwirkung der Tätigkeit der Gehirnzellen auf die Muskelfasern. Die Arbeit der Gehirnzellen erzeugt übrigens stoffliche Zerfallsprodukte, welche ihrerseits die Arbeit aller andern Organe vermehren, wie z. B. die der Drüsen, welche diese Produkte im Sinn des Stoffwechsels verarbeiten, des Blutkreislaufes der die auszuscheidenden Schlakken empfängt und weiter führt, der Nieren, der Haut und der Lungen, welche sie ausscheiden.

Nur das Muskelsystem ist übrigens dem Gebot unseres Willens unterworfen; es kann, je nach unserm Wollen, zur Ruhe gesetzt werden, währenddem alle anderen Organe unseres Körpers sich unserem Willen entziehen und selbst während des Schlafes ohne Unterbruch arbeiten. Nur ihre relative Ruhe schützt uns vor einer zu raschen Abnutzung unseres Organismus.

Wir können aber diese Abnutzung doch noch dadurch vermindern, daß wir alle die Ursachen vermeiden, welche dieselbe vermehren, und zwar

dadurch, daß wir dem Körper das Maximum der Ruhe durch ein Minimum der Gehirntätigkeit verschaffen.

Zu den Ursachen welche die Gehirnzellen in gesteigerte Tätigkeit versetzen, zählen wir die psychischen Aufregungen, dann die Anstrengung durch die körperlichen, sowie durch die geistigen, intellektuellen, Arbeiten.

Um sich also möglichst auszuruhen, müßen wir unsere körperliche und geistige Arbeit in verständiger Weise beschränken, seelische Aufregungen vermeiden und in der Zurückgezogenheit, im Wechsel der Umwelt, in wohltätiger Zerstreuung, in nicht ermüdenden Reisen, usw., ein Mittel gegen zu starke Reizung und Ueberanstrengung unseres Nervensystems suchen. Ferner wird man auch durch Abwechslung in der Arbeit von Ueberanstrengung und Ermüdung verschont bleiben. Man versichert daß Voltaire täglich sehr lange Arbeit verrichten konnte durch öftere Abwechslung in seinen geistigen Beschäftigungen. In seinem Studierzimmer lagen immer 5 bis 6 Arbeiten vor, er nahm abwechselnderweise die eine nach der andern vor, jeder ein paar Stunden widmend.

Noch besser läßt sich Ueberanstrengung vermeiden, indem man körperliche mit geistiger Arbeit abwechselt. Bis zu einem gewissen Grad wird durch die Muskelarbeit die Gehirntätigkeit zu größerer Ruhe gebracht, indem der vermehrte Blutandrang zu den Muskeln das Gehirn entlastet. Ein Spaziergang oder eine gewohnte Sportübung, zu welcher das Gehirn nicht in Anspruch genommen wird um die Bewegungen zu leiten, und zu welcher die automatische Arbeit der Muskeln genügt, beruhigt und erhöht den Geist.

In Bezug auf körperliche Uebungen bieten die modernen Vorschriften der Körperpflege und der schwed. Gymnastik die besten Mittel um, ohne große Anstrengung, alle Muskelgruppen, ohne wirkliche Ermüdung, in harmonische Bewegung zu bringen und es auch so einzurichten, daß mehrere Gruppen sich ausruhen, währenddem andere arbeiten.

Ist es uns gelungen, alle Ursachen von nervöser Aufregung von uns fern zu halten, unsere physischen und geistigen Anstrengungen in verständiger Weise zu ordnen und so die beiden Aeußerungen unserer organischen Tätigkeit ins Gleichgewicht zu bringen, zu coordiniren, dann können wir hoffen, eine wohltätige Ruhe zu genießen, eine Ruhe, welche uns eine Wiederherstellung unserer ermüdeten Muskeln und Nerven erlauben wird.

Ein guter Schlaf, ohne Träume, ohne Unruhe, nicht unterbrochen von schlaflosen Stunden, wird unsere verlorenen Kräfte auf die beste Art wieder ersetzen.

Ohne Zweifel kann auch hier die Willenskraft sich geltend machen. Man erzählt, daß Napoleon einer solchen Willenskraft über sich verfügte, daß er unverzüglich vom wachenden in den schlafenden Zustand übergehen konnte. Im Krieg konnte er, trotz aller Sorgen, die er während des Tages zu überwinden hatte, eines tiefen und erquickenden Schlafes sich erfreuen; am Vorabend einer bedeutenden Schlacht verbrachte er, im besten Schlaf, eine ganz ruhige Nacht. Freilich ist eine solche Willenskraft nicht Jedermanns Sache; hierzu gehört vor allem ein starker Grad von nervöser Ruhe und eine gesunde, kräftige Konstitution.

Aus allem Gesagten geht hervor, daß die Unbeweglichkeit, d.h. die Untätigkeit der Muskeln nicht genügt um sich vollständig, d. h. in genügender Weise, auszuruhen, sondern daß auch die psychische Ruhe, d.h. die des Gehirns, dazu gehört. — Dennoch kann im Kampfe gegen die Hitze, z.B. während des Tages, die Unbeweglichkeit, oder Abwesenheit von Muskelarbeit, ein Mittel sein, um diese Hitze leichter zu ertragen. Die Araber, welche sich so sehr dieser

Untätigkeit hingeben, haben, ohne Zweifel, die wohltätige Wirkung derselben für ihre Gesundheit erkannt. —

Wer gut arbeiten will, muß auch verstehen sich in vernünftiger Weise auszuruhen.

Wie erzielt man einen warmen Zimmer-Fußboden?

Von Dr. **Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Vielfach wird angenommen, daß ein mit dicken Teppichen belegtes Zimmer wärmer sei als ein teppichloses; man glaubt, Teppiche, Läufer, Linoleum und dergleichen halten warm, d. h. halten die Wärme im Zimmer zurück. Das ist falsch. Die Wärmewirkung der Teppiche usw. ist gleich Null, denn die Temperatur im Zimmer bleibt dadurch unverändert, ob nun ein den ganzen Zimmerfußboden bedeckender dicker Smyrnateppich liegt oder gar keiner; stets braucht man das gleiche Heizmaterial, um dieselbe Temperatur zu erzielen. Die Bedeutung des verschiedenen Fußbodenbelages liegt vielmehr in seiner größeren oder geringeren Wärmeentziehung aus unserm Körper durch die Fußsohlen, d. h. es kommt darauf an, ob der Belag ein guter oder schlechter Wärmeleiter ist. Gehen wir barfuß auf einem dicken, molligen Teppich, so haben wir ein angenehmes warmes Gefühl, weil derselbe als schlechter Wärmeleiter aus unsern Fußsohlen fast keine Wärme ableitet; gehen wir aber auf einer großen Metallplatte, so haben wir, auch wenn das Zimmer viel wärmer geheizt wird, ein unangenehm kaltes Gefühl, weil das Metall als guter Wärmeleiter unsern Füßen und damit unserm ganzen Körper viel Wärme entzieht. Soll also ein Zimmerfußboden warm sein, d. h. in unserm Körper Wärmeempfindung erwecken, so muß er ein schlechter Wärmeleiter sein. Dies ist abhängig von der Beschaffenheit, Dicke, Bearbeitung usw. des Fußbodens und seines Belages. Neuerdings sind nun in hygienischen und technischen wissenschaftlichen Instituten hierüber genauere Untersuchungen angestellt worden, die folgende, für jede Häuslichkeit sehr wichtige Ergebnisse geliefert haben.

Als kältester Belag erwies sich ein solcher aus Schiefer, demnächst Asphalt, dann Terrazo, aus glattem Zement, aus Platten von Steinholz und aus Lehmestrich. Viel kommt dabei auch auf die Bearbeitung des Materials an; so ist ein recht rauher Zementboden sehr viel wärmer als ein glatter, weil zwischen den Erhebungen sich Luft als schlechter Wärmeleiter befindet. Im allgemeinen eignen sich alle diese Fußböden nur für Räume, die der Feuchtigkeit und Nässe besonders ausgesetzt sind, z. B. Badezimmer oder Waschküchen. Wenn der Boden von Kellerwohnungen aus derartigem Material hergestellt wird, so lege man darüber noch einen Holzfußboden, aber so hoch, daß zwischen ihm und der Steinschicht eine Luftschicht bleibt, welche wärmer hält und die Dielung vor Fäulnis schützt.

Für Wohnräume wird Holz als Fußboden mit Recht bevorzugt, weil es gut warm hält; es kommt hauptsächlich als Parkettäferung und als Dielenbelag zur Anwendung. Ein Ueberzug von Oelfarbe oder Wachsmasse (Bohnermasse) erhöht die Dauerhaftigkeit und erleichtert seine Reinhaltung. Denn bei nicht ganz sorgfältig gelegtem Holzfußboden namentlich bei Dielen, dringen in die Fugen, Ritzen und Risse stets Staub, Schmutz und Scheuerwasser und machen sie zu Brutnestern für Fäulnis- und Krankheitsbakterien. Aber zur Warmhaltung des Körpers hat sich Holzboden sehr günstig