

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 25 (1915)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der Schreibkrampf [Fortsetzung]  
**Autor:** Labhart, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037856>

### **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:** 12.12.2025

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

Das schreibt der Erziehungsgymnastik wiederum vor, nicht die Uebungen an den künstlichen Geräten in den Vordergrund zu stellen, sondern die Elementargymnastik, den Wettlauf, W. t. sprung, W. t. wurf und Zweikampf und ein oder das andere gymnastische Massenspiel, wie beispielsweise das Kricketspiel der Engländer eines ist.

Bei den alten Römern hat es geheissen, das Volk brauche panem et circenses (Brot- und Zirkusvergnügung); dieser Satz ist noch heute richtig, aber der Fortschritt gegen jene Zeit soll darin bestehen, daß die handelnden Personen bei den Circenses nicht Berufsgladiatoren sind, sondern das Volk selbst, das sich durch diese Spiele stärkt zur Arbeit und erholt zur Arbeit. Es ist nicht zu leugnen, daß in dieser Richtung große Fortschritte zu verzeichnen sind, nämlich die Turnvereine mit ihren Turnfesten; allein das künstliche Gerät und das Kunststück spielen noch eine viel zu große Rolle. Soll Gymnastik national werden, so muß sie in der Abstreifung des Schulmäßigen, Künstlichen und Gerätschaftlichen noch weiter gehen und reine Elementargymnastik treiben, zu der nichts gehört als das freie Turnfeld, das darin eine neue segensreiche Verwendung finden wird, daß es der Ort für die Abhaltung der ländliche Spiele ist, aus denen die nationale Arbeitskraft ihre besten Säfte ziehen wird.

Es liegt natürlich nicht in der Aufgabe dieser Abhandlung, auf Grund der im bisherigen erhobenen allgemeinen physiologischen und psychologischen Anforderungen ein Turnsystem aufzustellen, und ich kann es um so mehr unterlassen, als mein Bruder ein im allgemeinen diesen Anforderungen entsprechendes Turnsystem zusammengestellt und veröffentlicht hat).

(Dr. Gustav Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege).



## Der Schreibkrampf.

Von G. Labhart.

Fortsetzung

Wie die Symptome der Krankheit sich in verschiedener Weise äußern, so sind auch die Ursachen der Krankheit verschiedene und es herrscht namentlich mit Rücksicht darauf, welche die Hauptursache sei, eine geteilte Meinung. Nach Ansicht der einen, und zwar besonders vieler Aerzte, liegt der Sitz mehr im Nervensystem, während andere, unter denen begreiflicherweise die Schreibkünstler die ersten sind, alle Schuld auf unrichtige Schreibgewohnheiten wälzen. Wie so oft, wird auch hier die Wahrheit in der Mitte liegen; immerhin geht meine Ueberzeugung dahin, daß die erste Ursache des Uebels weniger eine lokale sei, d. h. speziell in den Muskeln der Hand liege, als eben in einer allzustarken Ermüdung und Ueberreizung des gesamten Nervenapparates, und zwar sprechen für meine Ansicht folgende Gründe:

Fast immer oder meistens sind die Kranken solche Leute, die entweder von Natur aus schwache Nerven haben oder deren Nervensystem durch lange Krankheiten oder namentlich infolge allzu starker geistiger Anstrengung überreizt worden ist. Allerdings ist es selbstverständlich, daß auch die lange Zeit andauernde Ueberanstrengung der Handmuskeln durch die einförmige, die Muskeln stets in gleicher Weise bewegende Tätigkeit des Schreibens viel dabei mithilft; aber diese mehr körperliche Ermüdung würde ohne Zweifel, wie jede andere nur körperliche Ermüdung, mit dem Aufhören der Ursache, d. h. bei absoluter Ruhe, bald wieder gehoben sein, währendem zur vollständigen

Heilung des Schreibkrampfes lange Zeit, meistens Jahre nötig sind, ähnlich wie alle Nervenkrankheiten immer lange Zeit zur Heilung brauchen.

Abgesehen hiervon, hat schon mancher den Schreibkrampf bekommen bei ganz guter Schreibmethode und guter Schrift, und umgekehrt, und die Erfahrung hat gezeigt, daß Geheilte nach der Heilung wieder den gleichen Charakter in der Schrift hatten wie vor der Krankheit, woraus zu schließen ist, daß die sog. Verbesserung in der Methode nur Nebensache ist. Als weiterer Beweis diene folgendes: Wenn einem Schreibkrampf-Kranken beim Schreiben zugehört und namentlich, wenn ihm direkt auf die Hand geschaut wird, so wird er nervös aufgeregt und seine Hand steht wie gebannt still; das hängt doch gewiß mit den Nerven zusammen! Ferner wirkt jede Beeinträchtigung der Nerventätigkeit wieder verschlimmernd auf das Uebel, auch wenn die Hand gar nicht ermüdet wird, während andererseits verwandte Krankheiten, wie z. B. der Melkerkrampf, durch bloßes Einstellen der einförmigen Tätigkeit und abwechselnde Arbeit bald gehoben werden.

Was meine Behauptung aber am meisten unterstützt, ist der Umstand, daß solche Kranke, die gelernt hatten, mit der linken Hand zu schreiben, in verhältnißmäßig kurzer Zeit das Uebel auch links erhielten! Man sollte nun denken, daß es zum Ausbruch in der linken Hand ungefähr gleich lange Zeit brauche wie in der rechten, da nicht wohl anzunehmen ist, daß die Linke empfindlicher sei, und gerade diese Wechselwirkung nach verhältnißmäßig kurzer Zeit ist der beste Beweis dafür, daß die Hauptursache des Leidens weniger die starke Ermüdung der Handmuskeln ist, sei nun diese Ermüdung durch zu viel oder durch unrichtiges Schreiben entstanden, sondern daß der Sitz

mehr zentral ist, bezw. im überreizten Nervensystem liegt.

Damit möchte ich aber, wie gesagt, nicht behaupten, daß die genannten Nebenursachen nicht auch ihren Teil an der Schuld tragen, ebenso wie auch die folgenden: Allgemeine Schwäche infolge von aufreibenden Krankheiten, wie z. B. Nervenfieber, Neuralgie, Muskelrheumatismus, Arbeiten in einem ungesunden, mit Menschen überfüllten Bureau, aufregende Hekereien durch Vorgesetzte, unpassendes Schreibmaterial, wie zu spitze und zu harte Federn oder harte Bleistifte, zu dünne Federhalter, lang anhaltendes Schreiben in kalten Räumen, wo die Finger vor Kälte steif und krumm werden; ferner eine im allgemeinen zum Schreiben nicht passende fehlerhaft gebaute Hand, namentlich zu kurzer Daumen, wodurch die Bildung der Schattenstriche erschwert wird u.

Nach der Verschiedenheit der Krankheitsursachen, und je nachdem die eine oder die andere mehr hervortritt, richtet sich dann auch die Wahl der Heilmittel.

Bis vor kurzer Zeit wurde die gründliche Heilung des Schreibkrampfes als eine Unmöglichkeit angesehen, infolge der mangelhaften Kenntnis ihres Wesens. Sogar ein paar Aerzte, die ich konsultierte, kannten das Uebel wenig mehr als dem Namen nach (so schloß einer auf Sehnencheidenentzündung und behandelte die Hand mit Jod; ein anderer vermutete Blutstauungen u. und wollte mir auf den Oberarm eine spanische Fliege auflegen oder gar punktieren, was ich natürlich nicht geschehen ließ). Es ist allerdings auch für diese schwierig, das Uebel ohne längere Beobachtung zu erkennen, da auch das geübte Auge des Arztes der Hand gar nichts ansieht, sodaß er fast nur auf die meist mangelhaften Beobachtungen und die infolge dessen unzuverlässigen Angaben der Patienten selbst ange-

wiesen ist. Heute kennt man jedoch auch gegen dieses Uebel verschiedene Mittel, worunter allerdings auch viele nutzlose sind, während andere in unrichtiger Weise, und zwar meist zu frühe, angewendet werden, d. h. bevor die Ursachen beseitigt sind.

Ich will im Nachstehenden versuchen, die verschiedenen Mittel, empfehlenswerte und wertlose, nebeneinander in der Weise zu besprechen, daß der Leidende einen Wegweiser erhält für den im allgemeinen einzuschlagenden Weg der Behandlung und über die speziell für seinen Fall sich eignenden Mittel. Ich möchte dabei ausdrücklich hervorheben, daß ich nicht eine bestimmte Schablone vorschreiben will, nach der sich nun jeder zu richten hätte, sondern es soll eben nur eine Begleitung sein, die jedem ermöglichen sollte, mit Hilfe eines Arztes oder eines gewissenhaften Spezialisten für Massage und Heilgymnastik dasjenige herauszufinden, was für ihn am passendsten scheint, indem er gleichzeitig die unpassenden Mittel vermeiden lernt.

Unpassende Behandlung. — Am meisten wird dadurch gefehlt, daß man das Uebel zu weit kommen läßt, sei es aus Unkenntnis der ersten, weniger auffallenden Symptome, sei es, daß man die Tragweite der Gefahr nicht genug würdigt, oder aus pekuniären Rücksichten, weil man sich fast nicht entschließen kann, seine Erwerbstätigkeit für einige Zeit aufzugeben. Statt sofort mit dem Schreiben aufzuhören, wenn man die ersten Symptome, ungewöhnliches Ermüden von Hand und Arm, starker Druck der Schreibfinger auf die Feder u. s. w. merkt, wählt man andere Federn, dickere Federhalter, andere Handstellung; man hält vielleicht die ermüdete nervöse Hand in kaltes Wasser, wodurch die Nerven etwas beruhigt werden, sodaß das Schreiben wieder eine Zeit lang geht; man läßt sich überreden

oder gar zwingen, einen Schreibkurs zu nehmen, was das schlimmste ist, man kauft vielleicht noch Bracelets oder andere Apparate zum Anschnallen an die Hand, und was noch von Berufenen und Unberufenen empfohlen wird.

Alles dies ist, wenn im frühen Stadium der Krankheit angewendet, nicht nur wertlos, sondern oft geradezu schädlich. Denn alle diejenigen Mittel und Apparate, die nur das mechanische Schreiben wieder für einige Zeit möglich machen, ohne das Uebel selbst zu beseitigen, dienen nur dazu, es in die Länge zu ziehen und um so hartnäckiger zu machen! Ist dann die vorübergehende Wirkung vorbei, dann sieht der Kranke erst ein, welchen Illusionen er sich hingegeben hat, und muß nun erst das beginnen, was er ganz von Anfang hätte tun sollen.

Am meisten gilt dies von den Schreibkursen; denn kein Uebel wird dadurch gehoben, daß man dessen Ursachen (hier also das zu viele Schreiben) vermehrt; solche Schreiblehrer, die behaupten, den Schreibkrampf mit Schreiben zu heilen, zeigen damit nur, daß sie sein Wesen nicht kennen.

Wem daran gelegen ist, daß die Besserung nicht eine vorübergehende, sondern eine anhaltende sei, der muß auch in richtiger Weise die Behandlung beginnen, und da ist doch bei allen Uebeln die erste Notwendigkeit die Beseitigung der Ursachen.

Es ist hierbei Sache jedes einzelnen, zu wissen, welche Ursachen bei ihm vorherrschend sind. Wessen Gesundheit infolge einer erst überstandenen Krankheit, z. B. Nervenfieber, oder durch geistige Ueberanstrengung angegriffen ist, der hat natürlich zuerst diese herzustellen, und zwar mit Hilfe des Arztes, der am besten je nach Grad und Art des Zustandes entscheiden kann, ob dies durch eigentliche Kuren in Bädern, in den Bergen, in

Wasserheilanstalten geschehen soll, oder ob die Anwendung tonischer Mittel, ob Chinin, Eisen zc. genügt.

(Schluß folgt.)

(Schweiz. Kaufmännisches Centralblatt).

## Bur physischen und moralischen Erziehung unserer Kinder.

\* \* \*

(Schluß)

Diesem Argument setzen die Frauen gern die Entgegnung entgegen, daß sie als Mütter der jungen Generation ihr Leben durch die Geburt der Nachkommen in Todesgefahr bringen, was als Opferleistung für den Staat eben so hoch anzuschlagen sei als der Militärdienst des Mannes. Das ist aber ein irriger Standpunkt. Denn erstlich gelangt ja nur ein Teil der Frauen zur Ehe und damit zur legitimen Mutterschaft. Der Staat maßt sich nicht das Recht an, in seinem Interesse die Mutterschaft von jedem weiblichen Wesen zu fordern, im Gegenteil, das von den Männern aufgestellte Gesetz belegt diejenigen Frauen im Interesse der Sittlichkeit oft mit einer Buße, die ihm außerehelich junge Staatsbürger schenken, und wären diese auch wahre Prachtexemplare die ihm später die besten Dienste leisten würden.

Dann darf wohl auch fest behauptet werden, daß keine Frau aus der rein sozialen Absicht heraus in die Ehe tritt, dem Staat gegenüber ihre Pflicht zu erfüllen und ihm, wenn auch mit voraussichtlicher Lebensgefahr, eine Schar von Kindern zu schenken.

Die Gründe, welche das Mädchen zum Eingehen einer Ehe bewegen, sind rein persönlich. Nein, wenn die Frau in allen Dingen dem Mann an Rechten gleichgestellt zu werden verlangt, so muß sie auch ein entsprechendes

Äquivalent an Pflichten gegen den Staat übernehmen.

Der Gedanke vom weiblichen Dienstjahre der Frauen ist keineswegs neu. Er gewinnt aber je länger je mehr an Berechtigung, je lebhafter und nachhaltiger die Gleichberechtigung der weiblichen Persönlichkeit mit derjenigen des Mannes angestrebt und versucht wird.

Der Staat müßte das Recht haben, in gleicher Weise über das Mädchen zu verfügen, wie es jetzt beim Jüngling geschieht. Er müßte die Jungmannschaft zum Rekrutendienst einberufen, soweit das Einzelne nicht nachweisen kann, daß es eine gute praktische Lehre bestanden hat.

Die Bildungsstätten, wo neben der hauptsächlichlichen Praxis auch die nötige Theorie den jungen Dienstbeflissenen beigebracht werden würde, wären sämtliche staatliche Anstalten, welches immer ihr Wirkungskreis sei, ebenso alle Anstalten, die vom Staat subventioniert werden. Von der Pike auf gediente Chargierte, die selber wieder unter der Kontrolle höher Gestiegener ständen, hätten sich mit der Bildung der weiblichen Soldaten zu befassen. Die Mannschaften wären in Zwischenräumen zu Wiederholungskursen einzuberufen, resp. zur Inspektion.

Zeitlich müßte die Rekrutenschule absolvieren, vor der gesetzlichen Heiratsfähigkeit. Es würde dies bewirken, daß kein Mädchen ohne die vorgezeichnete Normalbildung einer tüchtigen Frau, Hausmutter, Erzieherin und Staatsbürgerin in die Ehe treten könnte.

Wie die männlichen, so würden auch die weiblichen Rekruten auf ihren Gesundheitszustand geprüft und es ergäben sich dadurch untrüglige Anhaltspunkte für die Ehefähigkeit. Der Staat hätte es durch die Rekrutenschule in der Hand, die künftigen Frauen mit den nötigen Kenntnissen auszurüsten. Und nur das