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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 11

Rubrik: Die Wirkung der Einsamkeit auf die Gesundheit

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: 14.12.2025

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

Die gute Wirkung, welche bei der Lungenentzündung die teilweise Behandlung außer Bett, namentlich auf den Blutkreislauf, hat, erklärt sich durch die zwei folgenden Mechanismen: Ableitung des Blutes gegen die unteren Gliedmaßen und Vermehrung der Ausgiebigkeit der Atembewegungen des Zwerchfells.

Die Wirkung der Einsamkeit auf die Gesundheit.

Sicherlich haben es die meisten schon an sich selbst erfahren, wie wohltuend es auf das Gesamtbefinden wirkt, wenn man sich einmal so ganz selbstüberlassen sein kann. Es ist hier nicht meine Aufgabe, die Notwendigkeit klarzulegen, öfter bei sich selbst Einkehr zu halten, Geist und Seele zu sammeln und die Früchte zu betrachten, die man dem Leben abgerungen, den Fortschritt, den man an dem inwendigen Menschen erreicht hat. Hier handelt es sich lediglich um das körperliche Wohlbefinden. Ja, die Einsamkeit kann direkt als Gesundheitsspenderin, als Heilkraft wirken.

Man stelle sich einen Menschen vor, der abgehetzt ist von gesellschaftlichen Pflichten, der fortwährend seine Nerven anspannen, in einem gewissen Zwange haben muß, der von den verschiedensten Personen durch Unterhaltung in Anspruch genommen wird. Welch eine Erquickung gewährt ihm ein Stündchen ungestörten Alleinseins, völliger Ruhe und Einsamkeit. Das richtige Maßhalten, die weise Abwechslung sind lebenserhaltend nach jeder Richtung hin, so auch in bezug auf die Einsamkeit. Nehmen wir nun Jemand, den sein Beruf zwingt, im fortwährenden Verkehr mit anderen zu sein, den Arzt, den Lehrer, den Juristen, was es für ihn bedeutet, wenn er sich dem Zauber völliger Einsamkeit hingeben kann. Umfängt ihn die Stille seines traulichen Zimmers, so wird er zuerst noch Unruhe fühlen; nur kurze Zeit wird er auf dem Ruhesitz ausharren, aufgeregt geht er auf und nieder — die überreizten Nerven verhindern die Ruhe der Gedanken. Das Gehirn arbeitet fort, die verschiedensten Bilder ziehen vor dem geistigen Auge vorüber. Allmählig aber läßt die Erregung nach, die Spannung der Glieder löst sich, das Bedürfnis nach Ruhe zeigt sich in tiefer Erschöpfung, und hingestreckt auf dem Sessel oder dem Ruhebett gibt man sich dem erquickenden Gefühl der Erholung hin.

Das müde Auge blickt umher, alles steht ruhig an seinem Platz, kein lebendes Wesen ist anwesend, die Einsamkeit umfängt uns, tiefe Stille rings umher. Ach, da ist es dem abgehetzten, erregten Menschenkinde, als ob eine weiche Hand sich auf die gequälte Stirn legte, tief atmet die Brust, lässig ruhen die Hände im Schoß und die heilende Wirkung der Einsamkeit vollzieht sich.

Noch größer und andauernder zeigt sich dieser heilende Einfluß ist man umgeben von der Natur. Waldeinsamkeit! Welch ein Zauber liegt in diesem Wort! Denselben hat wohl auch der große Dichter empfunden, als er sich aus dem vielbewegten Leben in die majestätische Ruhe der Thüringer Wälder flüchtete und dort sein unsterbliches Lied dichtete: „Ueber allen Gipfeln ist Ruh!“ Gewiß tut es dem Menschen oft unendlich wohl, in die Stille seines Zimmers sich zurückziehen zu können, aber die Erquickung, die der Friede, die Stille des Waldes, die Einsamkeit in Gottes schöner Natur mit sich führen, kann er dort nicht finden. Hier draußen ist keine tote, starre Ruhe; das leise Wehen der Baumwipfel, d

Zirpen der Grillen im Grase, hie und da ein holder Ton aus den Kehlen der kleinen Waldessänger; all dies macht die Ruhe nur um so wohltuender. Der Mensch fühlt sich im Zusammenhang mit seiner Umgebung, ohne belästigt zu werden, und süßer Friede ergießt sich wie labender Balsam in die bedrückte Seele. Für Menschen, die geistig und körperlich viel gelitten haben, für solche, die durch Ueberanstrengung gereizt sind, gibt's nichts besseres als Einsamkeit und Ruhe.

Doch alles im Leben hat zwei Seiten. Es gibt auch Verhältnisse, in denen die Einsamkeit schädlich, ja gefahrbringend für die Gesundheit ist. Der Mensch bedarf des Menschen, und tief berechtigt ist der Ausspruch: Die Einsamkeit ist wohl schön, aber man muß immer jemand haben, zu dem man sagen kann: „Die Einsamkeit ist schön!" Wie viele, die ein unheilbares Leiden tragen müssen, vergessen ihr Weh, wenn heiterer Zuspruch sie aufrichtet und tröstet, und wie von einer Last befreit atmet die Seele auf, wenn sie Schmerzen und Kummer dem Mitgefühl offenbaren kann.

Es gibt lebhafte, mitteilsame Naturen, die durch gezwungenes Alleinsein geradezu erkranken können. Wo die Einsamkeit Unbehagen, Bitterkeit und Trauer hervorruft, da muß die Gesundheit leiden, denn fröhlicher Mut macht gesundes Blut. Von der Qual des Nachdenkens, des Grübelns über vergangenes Leid, verlorene Freuden kann man nur befreit werden, indem man sich selbst vergißt und mitlebt und liebt mit den anderen. Deshalb verstehen wir auch den Dichter Freiligrath, wenn er in die ergreifende Klage ausbricht:

Allein, allein! Und so soll ich genesen?
Allein, allein! Ist das der Wildnis Segen?
Allein, allein! O Gott, ein einzig' Wesen,
Um dieses Haupt an seine Brust zu legen!

Die härteste Strafe für den Verbrecher ist einsame Kerkerhaft und oft genug hat die Einzelhaft zum Wahnsinn geführt.

Wie alles im ewigen Wechsel kreist, so bedarf auch die Pflege und Erhaltung der Gesundheit einer fortwährenden Abwechslung zwischen Arbeit und Erholung, Bewegung und Ruhe. Ein weiser Mensch wird die Einsamkeit suchen oder fliehen, je nach Bedürfnis, und das beste Los hat wohl der gezogen, der Unterhaltung und Verständnis findet, ohne im Gewühl der Welt zu stehen.

Selig, wer sich vor der Welt
Ohne Haß verschließt,
Einen Freund am Busen hält
Und mit dem genießt.

(Kneippblätter.)

Hausmittel bei Verbrennungen, Verbrühungen und Aetzungen.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Wohltuend für den Kranken und schmerzstillend wirkt es, die verbrannten Stellen durch einen umhüllenden Ueberzug von Oel oder einer trockenen Substanz vor dem Einfluß der Luft zu schützen. Man begießt zu diesem Zwecke die Brandwunden reichlich mit Oel (Salatöl, Brennöl), oder bestreicht sie mit Fett (Schmalz, ungesalzene Butter, oder bestreut sie dick mit Mehl und hüllt sie darauf sorgfältig in Wundwatte ein (auch in reine gewöhnliche Watte, von der man zuerst den glänzenden Ueberzug entfernt hat). Sehr geeignet ist die in den Apotheken vorrätige Brandsalbe aus gleichen Teilen Leinöl und Kalkwasser, mit der man