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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 8

Artikel: Ruhe und Bewegung für Nervöse in der Sommerfrische

Autor: Krüger, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037935

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 21.05.2025

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

zu werden, es viel Arbeit und Zeit kostet und daß viele Menschen, unwissend geboren und die Mühe und Arbeit scheuend, es bequemer finden, blind zu bleiben, sich aber doch für Sehende auszugeben.

Wir haben betont, daß das Wissen die Weisheit und die Klugheit zur Folge hat.

Die Weisheit besteht in der Tatsache aus der Wissenschaft und dem erhaltenen Unterricht Nutzen und Vorteil ziehen zu können. Der Unterschied, welcher besteht zwischen dem Gelehrten und dem Weisen ist der, daß der Gelehrte weiß, der Weise hingegen das Wissen praktisch verwertet.

Die Klugheit hingegen gestattet eine Art Vorleben, d. h. das Vorhersehen der Wirkungen und Folgen der Tatsachen und Handlungen. Infolge dieser Voraussicht vermindert der Mensch die Gefahren, die ihn bedrohen, ergreift die ihm günstigen Gelegenheiten, versteht, dieselben hervorzurufen und zieht daraus in verständiger und sicherer Weise den besten Nutzen für seine Selbsterhaltung in der Gegenwart und in der Zukunft. Der Unkluge hingegen berechnet weder seine Schritte, noch sein Betragen, noch seine Anstrengungen, noch die sich ihm entgegensetzenden Widerstände, er verwickelt sich deshalb jeden Augenblick in tausend Verlegenheiten, er fällt in tausend Gefahren, was in kürzerer oder längerer Zeit seine Kräfte und seine Existenz bedroht.

Freilich steht im Evangelium geschrieben: „Selig sind die Armen im Geiste", damit sind aber doch nicht die Unwissenden und die Unklugen gemeint; denn, wenn auch dasselbe die Einfachheit der Taube vorzieht, so empfiehlt es gleichzeitig die Klugheit der Schlange. Unter der Einfachheit des Geistes ist die Ehrlichkeit und Redlichkeit des Charakters zu verstehen. Die Vorschrift des Evangeliums ist nichts anderes als das Gesetz der Natur.

Der Gelehrte weiß, der Weise zieht aus dem Wissen den praktichen Nutzen, der Kluge sieht voraus. Der Mensch, der diese drei Kräfte besitzt, steht namentlich in moralischer Hinsicht weit über denjenigen, welche dieselben entbehren.

(Forsetzung folgt.)

Ruhe und Bewegung für Nervöse in der Sommerfrische.

Von **W. Krüger.**

Es ist eine vielfach beobachtete Tatsache, daß nervöse Menschen nach einer Erholungsreise nicht diejenige Besserung ihres nervösen Erschöpfungszustandes verspüren, die sie erwartet haben.

Woran liegt dies nun? — Vielfach daran, daß diese Menschen, ohne organische Fehler und eigentlich nicht krank, die nur durch die aufreibende und abhetzende Tätigkeit in der Großstadt geschwächt und mitgenommen sind, glauben, es genüge, einige Wochen in frischer Luft an der See oder im Gebirge zu leben, um wieder vollkommen frisch und arbeitsfähig zu sein!

Wie nun das Leben während der Erholungszeit zu gestalten ist, um wirklich Nutzen von ihr zu haben, daran denken sie meistens nicht! Man steht morgens, oft noch recht müde, zeitig auf, man hat die größte Unruhe, möglichst schnell von Hause fortzukommen, jeder Berg muß erstiegen, jedes Tal durchwandert werden; man kommt erschöpft zum Mittagessen nach Hause, nimmt dieses Essen ohne die unbedingt nötige Ruhe vor demselben in Eile und Unruhe zu sich! Nach dem Essen kommt dann der Mittagsschlaf, der infolge der großen Ermüdung von dem Marsch viel zu lange dauert und die Verdauung nicht begünstigt. Nachmittags wird dann oft wieder tüchtig gelaufen, und das Abendbrot

viel zu spät, statt um 6½ oder 7 Uhr oft erst gegen 8 oder gar 9 Uhr zu sich genommen, zu einer Zeit, wo die Nachtruhe schon beginnen sollte!

Bei solcher Lebensweise ist eine Erholung absolut unmöglich! Menschen, die an nervöser Erschöpfung leiden, und das sind heutzutage sehr viele, müssen zunächst einmal Ruhe, absolute Ruhe in ihr Dasein bringen, Ruhe in jeder Art, für den ganzen Körper, dann aber auch für seine einzelnen Teile, vor allen Dingen für den Magen und Darm und auch das Gehirn!

Auf Grund dieses Fundamentalsatzes muß also folgende Lebensweise Platz greifen: In den ersten Tagen der Erholungszeit kommt es vor allen Dingen darauf an, zunächst einmal die Verdauungsorgane durch Ruhe zu kräftigen. Man esse also während 3—4 Tagen möglichst wenig und nur leicht verdauliche Speisen. Man meide vor allen Dingen Bohnenkaffee und Bier. Nach dieser Zeit kann man alle diejenigen Speisen, die man als bekömmlich erprobt hat, zu sich nehmen, bevorzuge aber vor allen Dingen Obst und Gemüse und esse möglichst nur des Mittags leichtes Fleisch!

Sodann ist es vor allen Dingen nötig, die Hälfte des Urlaubs, möglichst zwei Wochen, in absoluter Ruhe zu verbringen, man verbringe den Tag so recht im „Nichtstun", ungefähr in folgender Weise: Die Nachtruhe daure von abends 9 bis morgens 7 Uhr. Alsdann nehme man im Zimmer ein kurzes Luftbad, anfangs zwei bis drei Minuten, später allmählich mehr, etwa fünf bis zehn Minuten, vollkommen entkleidet und mache in der Zeit sich leichte Körperbewegung (Zimmergymnastik), reibe auch die Haut des ganzen Kärpers leicht mit den Händen! Alsdann gehe man vor dem Frühstück noch zwanzig bis dreißig Minuten in freier Luft ganz langsam spazieren, dabei recht langsam und tief ein- und ausatmend!

Die Zeit von 9—12 Uhr gehört dann wieder der Ruhe! Man benutze einen Liegestuhl im Freien, bei kaltem Wetter gut in wollene Decken verpackt; es ist aber absolut nötig, daß beim Liegen nicht gelesen und auch möglichst nicht gesprochen wird, Körper und Geist sollen vollkommen Ruhe finden, auch die Augen sind möglichst zu schließen. Nach dem Mittagessen gehören dann wiederum zwei Stunden der Ruhe im Liegestuhl im Freien, bei kühlem Wetter gut eingepackt, evtl. mit einer Wärmeflasche an den Füßen. Gegen Abend soll dann noch ein kleiner Spaziergang, eine halbe bis eine Stunde erfolgen; man gehe wieder langsam und mache etwa kleine Ruhepausen. Das Abendessen, das man nicht später als 6½ bis 7 Uhr zu sich nehme, sei leicht, gegen 9 Uhr gehe man zu Bett.

Wenn man nach diesen Angaben zwei bis drei Wochen, besser noch etwas länger, gelebt hat, kann man allmählich dazu übergehen, etwas mehr „Bewegung" in die Kur zu bringen, doch hüte man sich auf jeden Fall vor Ueberanstrengung; man dehne die Spaziergänge nie bis zur Uebermüdung aus, gehe ganz langsam, vor allen Dingen beim Bergsteigen, atme tief und langsam, mache öfter Pausen! Nun noch einige Worte über das Essen: Ich will hier keine Untersuchung über die Vorzüge vegetarischer oder gemischter Ernährung anstellen, ich will nur sagen, daß es nach meiner Meinung am besten ist, wenn sich jeder nach seinem Geschmacke richtet: man esse, was einem schmeckt und gut bekommt, bevorzuge im Sommer vor allen Dingen Obst, Gemüse und Mehlspeisen, hüte sich aber bei schwachem Magen, das Fleisch ganz beiseite zu setzen. Der Hauptpunkt beim Essen ist jedoch das Kauen; man lasse sich hierzu gehörig Zeit, kaue jeden Bissen so lange, bis er vollständig zu einem fast flüssigen Brei geworden ist.

Ich bin überzeugt, daß jeder Nervöse, jeder von aufreibender Tätigkeit Erschöpfte vorzügliche Erfolge von einer Kur haben wird, die er in

dieser Weise einrichtet, er wird neugestärkt in seinen Beruf zurückkehren. Aber er vergesse ja das eine nicht, auch in seinem Berufsleben soll sich jedermann der Ruhe befleißigen, er soll versuchen, überall Ruhe in sein unruhiges Dasein zu bringen, vor allen Dingen soll er möglichst vor Tisch eine Viertelstunde ruhen und dann in erster Linie den Sonntag zu einem wahren Ruhetag machen, und nicht, besonders in der Nähe von Großstädten, sich des Nachmittags unter die vielen Tausende von Ausflüglern mischen, sich nicht abhetzen, um ein Eisenbahnabteil zur Rückfahrt zu erhaschen, nervöse Menschen müssen am Sonntag des Vormittags ins Freie gehen! Für deinen Arbeitsraum lasse dir aber ein schönes Plakat machen und einrahmen: „Alles mit Ruhe!"

(HYG, Populär medizinische und wissenschaftliche Zeitschrift.)

Nancy (Frankreich), 19. Nov. 1916.

Herrn Dr. Imfeld,
Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes
in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Seit dem Monat August ist mein Mann von seiner **Kniegelenksentzündung** vollständig geheilt und ist infolgedessen auch sein allgemeiner Gesundheitszustand wieder ein ganz guter geworden. Seit Anfangs September ist er wieder in seinem Beruf als Postangestellter tätig.

Anfangs Februar hatte bei meinem Mann, infolge eines Falles auf das rechte Knie, sich sofort eine starke Anschwellung gebildet, hierauf Rötung und Hitze und heftige entzündliche Schmerzen. Vom hiesigen Arzte verordnete kühlende Umschläge linderten freilich das Leiden, solange dieselben auf dem Knie und um dasselbe lagen, hatten aber keinen heilenden Einfluß auf das Uebel, das immer mehr zunahm und es meinem Mann ganz unmöglich wurde das Knie zu bewegen, oder gar auf diesem Bein zu stehen; ja er konnte nicht einmal das Bein hängen lassen ohne die schrecklichsten Schmerzen auszustehen. Da wollte der Arzt, der übrigens keine innerlichen Mittel verordnete, einen Gipsverband anlegen und da mein Mann sich dagegen sträubte, schrieb ich Ihnen am 10. Februar, um sie um ihren Rat und Ihre Hilfe zu bitten; eine Verwandte von uns hatte uns dazu bewogen.

Sie rieten ab vom Gipsverband und empfahlen meinem Mann abends einen Wickel um das Knie zu legen, zu dessen Befeuchtung eine Lösung zu nehmen war von 20 Korn Angioitique 2, 20 Korn Arthritique und 1 Kaffeelöffel Weißem Fluid auf 2 Deziliter Wasser; morgens, nach Abnahme des Wickels, war das Bein mit Weißer Salbe einzureiben. In ihrer Vorschrift, sehr geehrter Herr Doktor, fügten Sie noch hinzu, daß die äußerliche Behandlung allein nicht genüge und daß auch durch innerliche Mittel, vom Blut aus, auf das örtliche Uebel gewirkt werden müsse. Zu diesem Zwecke rieten Sie täglich ein Glas zu trinken der Lösung von je 1 Korn Angioitique 2, Arthritique, Febrifuge 1, Lymphatique 2 und Organique 8, zuerst in dritter, später in zweiter und zuletzt in erster Verdünnung. Ueberdies morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken zu nehmen und zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn Lymphatique 3.

Mitte März, war das Knie schon bedeutend weniger geschwollen, weniger rot und weniger entzündet; demgemäß waren in der Ruhe die