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 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: 09.12.2025

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 Wiffen die Weisheit und die Alugheit 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 verswertet.

Die Rlugheit hingegen gestattet eine Art Borleben, d. h. das Borberseben ber Wirfungen und Folgen der Tatfachen und Sand= lungen. Infolge Diefer Boraussicht vermindert ber Mensch die Gefahren, die ihn bedrohen, ergreift die ihm gunftigen Gelegenheiten, versteht, dieselben hervorzurufen und zieht daraus in verständiger und ficherer Beife ben beften Ruten für feine Gelbfterhaltung in ber Begenwart und in der Bufunft. Der Unfluge bingegen berechnet weber feine Schritte, noch fein Betragen, noch seine Anstrengungen, noch die fich ihm entgegensetzenden Widerstände, er verwickelt sich deshalb jeden Augenblick in tausend Berlegenheiten, er fällt in taufend Gefahren, mas in fürzerer ober längerer Zeit feine Rrafte und feine Erifteng bedroht.

Freilich steht im Evangelium geschrieben: "Selig sind die Armen im Geiste", damit sind aber doch nicht die Unwissenden und die Unstlugen gemeint; denn, wenn auch dasselbe die Einsachheit der Taube vorzieht, so empfiehlt es gleichzeitig die Klugheit der Schlange. Unter der Einsachheit 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 Rugen, der Kluge sieht voraus. Der Mensch, der diese drei Kräfte besitzt, steht namentlich in moralischer Hinsicht weit über denjenigen, welche dieselben entbehren.

(Forfetung folgt.)



Ruhe und Bewegung für Mervöse in der Sommerfrische.

Bon 2B. Rrüger.

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 frank, die nur durch die auf-reibende 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 Erholungsseit 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, ninnt 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 Versdauung nicht begünstigt. Nachmittags wird dann oft wieder tüchtig gelaufen, und das Abendbrot

viel zu spät, statt um $6^{1}/2$ 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 Ersichöpfung 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 Fundamentalsates muß also folgende Lebensweise Platz greifen: In den ersten Tagen der Erholungszeit kommt es vor allen Dingen darauf an, zunächst einmal die Verdanungsorgane durch Ruhe zu kräftigen. Man esse also während 3—4 Tagen möglichst wenig und nur leicht verdauliche Speisen. Man meide vor allen Dingen Bohnenkassee und Bier. Nach dieser Zeit kann man alle diesenigen Speisen, die man als bekömmlich erprobt hat, zu sich nehmen, bevorzuge aber vor allen Dingen Obst und Gemüse und esse Mittags leichtes Fleisch!

Sodann ift es vor allen Dingen nötig, die Balfte des Urlaubs, möglichft zwei Wochen, in absoluter Rube zu verbringen, man verbringe ben Tag fo recht im "Nichtstun", ungefähr in folgender Beise: Die Nachtruhe daure von abends 9 bis morgens 7 Uhr. Alsbann nehme man im Zimmer ein furges Luftbad, anfangs zwei bis drei Minuten, später allmählich mehr, etwa fünf bis zehn Minuten, vollkommen entfleidet und mache in ber Zeit sich leichte Rörperbewegung (Zimmergymnastif), reibe auch die Saut des gangen Rarpers leicht mit den Sanden! Alsdann gehe man bor dem Frühftuck noch zwanzig bis breißig Minuten in freier Luft gang langfam spazieren, dabei recht langfam und tief ein= und ausalmend!

Die Zeit von 9-12 Uhr gehört dann wieder

ber Rube! Man benute einen Liegestuhl im Freien, bei faltem Wetter gut in wollene Decken verpactt; es ift aber absolut nötig, bag beim Liegen nicht gelesen und auch möglichst nicht gesprochen wird, Rorper und Beift follen vollfommen Ruhe finden, auch die Augen find möglichst zu schließen. Rach bem Mittageffen gehören bann wiederum zwei Stunden der Rube im Liegestuhl im Freien, bei fühlem Wetter gut eingepact, evtl. mit einer Wärmeflasche an ben Füßen. Gegen Abend foll dann noch ein kleiner Spaziergang, eine halbe bis eine Stunde erfolgen: man gebe wieder langfam und mache etwa fleine Ruhepaufen. Das Abendeffen, bas man nicht später als 61/2 bis 7 Uhr zu sich nehme, fei leicht, gegen 9 Uhr gebe man ju Bett.

Wenn man nach diesen Angaben zwei bis brei Wochen, beffer noch etwas länger, gelebt hat, fann man allmählich bazu übergeben, etwas mehr "Bewegung" in die Rur zu bringen, boch hüte man sich auf jeden Fall vor Ueberanftreng= ung; man behne bie Spaziergange nie bis zur Uebermüdung aus, gebe ganz langfam, vor allen Dingen beim Bergfteigen, atme tief und lang= fam, mache öfter Baufen! Run noch einige Worte über das Effen : Ich will hier feine Untersuchung über die Borzuge vegetarischer ober ge= mischter Ernährung anstellen, ich will nur fagen, baß es nach meiner Meinung am beften ift, wenn fich jeder nach seinem Geschmacke richtet: man effe, was einem schmedt und gut befommt, bevorzuge im Sommer bor allen Dingen Obst, Bemufe und Mehlspeisen, hute fich aber bei ichwachem Magen, das Fleisch gang beiseite gut feten. Der Sauptpunkt beim Effen ift jedoch bas Rauen; man laffe fich hierzu gehörig Zeit, taue jeben Biffen fo lange, bis er vollständig zu einem fast fluffigen Brei geworden ift.

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

Diefer Beife einrichtet, er wird neugestärft in feinen Beruf gurudfehren. Aber er vergeffe ja bas eine nicht, auch in feinem Berufsleben foll sich jedermann der Rube befleifigen, er foll versuchen, überall Rube in sein unruhiges Dasein zu bringen, vor allen Dingen foll er möglichft vor Tisch eine Biertelftunde ruben und bann in erfter Linie ben Sonntag zu einem mabren Rubetag machen, und nicht, befonders in der Nähe von Grofftädten, fich bes Rachmittags unter bie vielen Taufente von Ausflüglern mischen, fich nicht abbeten, um ein Gifenbahnabteil gur Rückfahrt zu erhaschen, nervoje Menschen muffen am Sonntag bes Bormittags ins Freie geben! Für beinen Arbeiteraum laffe bir aber ein ichones Blafat machen und einrahmen: "Alles mit Rube!"

(HYG, Populär medizinische und wissenschaftliche Zeitschrift.)



Nanch (Frankreich), 19. Nov. 1916. Herrn Dr. Jimfeld, Arzt des Sauter'schen hombopathischen Justitutes in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Seit dem Monat August ist mein Mann von seiner Aniegelenksentzündung 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 Site und heftige entzündliche Bom biefigen Arzte verordnete Schmerzen. fühlende Umichläge linderten freilich bas Leiben, solange dieselben auf bem Anie und um dasfelbe lagen, hatten aber feinen beilenden Ginfluß auf das Uebel, das immer mehr zunahm und es meinem Mann ganz unmöglich wurde bas Rnie zu bewegen, ober gar auf biefem Bein gut fteben; ja er tonnte nicht einmal bas Bein hängen laffen ohne die ichrecklichften Schmerzen auszustehen. Da wollte ber Argt, ber übrigens feine innerlichen Mittel verordnete, einen Gipsverband anlegen und da mein Mann sich dagegen sträubte, schrieb ich Ihnen am 10. Februar, um fie um ihren Rat und Ihre Silfe gu bitten; eine Bermandte von uns hatte uns bagu bewogen.

Sie rieten ab vom Gipsverband und empfahlen meinem Mann abends einen Wickel um bas Rnie zu legen, zu beffen Befenchtung eine Lösung zu nehmen war von 20 Korn Angioi= tique 2, 20 Korn Arthritique und 1 Kaffee= löffel Beigem Fluid auf 2 Deziliter Baffer; morgens, nach Abnahme des Wickels, war das Bein mit Weißer Salbe einzureiben. In ihrer Borichrift, febr geehrter Berr Dottor, fügten Sie noch hingu, bag die äußerliche Behandlung allein nicht genüge und daß auch durch innerliche Mittel, vom Blut aus, auf das örtliche Uebel gewirft werden muffe. Bu diefem Zwecke rieten Sie täglich ein Glas zu trinken ber Lösung von je 1 Korn Angioitique 2, Arthritique, Febrifuge 1, Lymphatique 2 und Organique 8, zuerft in britter, später in zweiter und zulet in erster Berdunnung. Ueberdies morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken ju nehmen und jum Mittag- und Abendeffen je 3 Korn Lymphatique 3.

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