Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 12

Artikel: Die nervöse Erschöpfung : Neurasthenie

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038031

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

"Gine wirklich bernünftige und zielbewußte Befämpfungsmethode muß bamit beginnen, Die Fortpflanzung und Entwicklung ber Fliegen zu verhindern. Es muffen also zunächst die Brutgelegenheiten verschwinden. Rehricht und Rüchenabfälle, Dünger und Unrat muffen ftets gleich entfernt ober fo aufbewahrt werden, daß die Fliegen feinen Zugang finden tonnen. Auch bei ber Anlage von Dung und Senkgruben muß auf diese Bedingung geachtet werden, wenn fie nicht gang entbehrlich find. Das ift nun allerbings nicht leicht, aber auch durchaus nicht unmöglich. In Städten mit Kanglisation und Wafferleitung und geregelter Müllabfuhr find Die Bedingungen im wesentlichen erfüllt, und hier fonnen die Stubenfliegen faum jemals gur wirklichen Ralamität werden. Schwieriger wird es ichon in bicht bevölferten armeren Stadtteilen und an Orten, wo fich Biehftälle befinben, noch mehr aber in ländlichen Gemeinden, wo der Erfolg ganz und gar von der Mit, wirfung und dem guten Willen jedes einzelnen abhängt.

Dag eine fustematische Befämpfung der Flie: genplage tatfächlich fein Ding der Unmöglichfeit ift, haben uns bereits die praftischen Umerifaner gezeigt, die, ohne fich lange mit Bebenklichkeiten aufzuhalten, bas Uebel bei ber Burgel paden. Go greift man in ben Bereinigten Staaten ichon an vielen Orten ben guten Willen mit fommunalen Berordnungen und gesetlichen Borichriften unter die Urme. Man ichreibt für die Aufnahme von Abfällen und Dunger fefte, am beften zementierte, gut verschlossene Behälter vor, aus denen der Inbalt in regelmäßigen Zwischenräumen entfernt wird. Außerdem besprengt man ben Dünger mit Lösungen von Chlorfalt ober Gifensulfat, wodurch die düngenden Eigenschaften nicht beeinträchtigt, etwa vorhandene Fliegenlarven aber abgetötet und vor allem die Fliegen felbft ab-

gehalten und so an der Eiablage gehindert werden."

Möchte überall energisch der Stubenfliege der Krieg erklärt werden, nachdem man endlich erkannt hat: Gustav Jaeger hat recht, wenn er, wie schon im Jahr 1874, die Stubenstliege als eine wirkliche Gefahr für die Gestundheit bezeichnet.



Die nervöse Erschöpfung. Ueurasthenie.

(Bon Dr. 3 mfelb.)

Dieser heutzutage sehr gewöhnliche, franthafte Zustand besteht vielmehr in einem Mangel an nervojem Vorrat als in einer wirklichen Erschöpfung des Nervensuftems. Die Bererbung. ein arthritisches Temperament, eine mangelhafte ober vernachlässigte physische und moralifche Sygiene find die intimen Grundurfachen ber nervojen Erschöpfung. Ueberarbeitung, fortwährende intellektuelle lleberanstrengung, wiederholte Gemütsaufregungen, die durch Sorgen, Rummer und Schicksalsichläge bemirfte Riedergedrücktheit und Berftimmung des Gemütes, find die Gelegenheitsursachen welche die Rrantheit zum Ausbruch bringen. Das ift der Grund warum die nervose Erschöpfung insbesonders Die Intellektuellen trifft, fie ift die Rrankbeit ber f. g. liberalen und fünftlerischen Berufe; fie ift das Lösegeld ber Machistellungen in ber politischen, industriellen und finanziellen Welt. Wohl nie borber und zu feiner Zeit haben die entnervenden Aufregungen, der Rampf um bas Leben, die Leidenschaften, die gewagten Unternehmungen, die cerebro-spinale Spannung fo hart geschraubt. Niemals vorher hatten bie Gifte des Rerveninstems (Alfohol, Raffee, Tabak, Morphium, sexuelle Ausschweisungen, 2c.), so sehr zum Verlust des nervösen Gleichge-wichts beigetragen wie in unserer so unruhigen und rastlosen Zeit. Gewisse schon zum Voraus bestehende Gesundheitsstörungen führen auch leicht zu Zuständen von Nenrasthenie; so z. B. können die Influenza, Verdauungsstörungen 2c. zur Entwicklung der nervösen Erschöpfung Ver-anlassung geben, ohne daß ein Grund von Erblichkeit vorhanden war, ohne daß Atavis-mus eine Rolle dabei gespielt hätte.

Eine weitere spezielle Ursache der Neurasthenie besteht in der Angst, welche bei vorhandener Spidemie die Gemüter so sehr niederdrückt, ebenso wie die schrecklichen Zustände
des Krieges, in welcher Hinsicht wir auch
wohl sagen dürfen, daß noch nie die Welt
einen so mörderischen und furchtbaren Krieg
wie der jetzige gesehen hat. Wie viele sind nicht
die Menschen die in Folge aller bestehenden
Greuel neurasthenisch, ja selbst vollständig irrssinnig geworden sind.

Endlich haben wir noch eine Urfache von nervosen Störungen anzuführen, welche häufig vorfommt und leicht zu erfennen ift. Es hanbelt sich bier um die nervose Erschöpfung in Folge von Bufällen bramatifcher Natur, wie 3. B. : Erdbeben, Entgleifung und Bufammenftoge von Gifenbahuzugen, Feuersbrunfte, Dinenunfälle, Explosionen, Schiffbruche Die intensive nervose Erschütterung, welche die Rolge eines großen Schreckens fein fann, ift die Urfache der f. g. postetraumatischen Renrafthenie, Die oft als intereffirte Berstellung, als erheuchelte Krankheit beurteilt murbe, weil die franthafte Augst durch Bergütung des erhaltenen Schadens zu leicht gebeilt murbe. Die Wirklichkeit einzelner berartiger Fälle zugegeben, ift doch die Neurafthenie in Folge eines Unglückfalls feineswegs in 3meifel zu feten.

Der an nervofer Erschöpfung leidende fennzeichnet sich durch eine ausgeprägte mut- und troftlose Stimmung, durch ein fahles und blaffes Geficht, fein Auge ftarrt ausbruckslos in die Leere, das Leben leuchtet ihm entschieden nicht in rofiger Farbe. Er ift immer mude, froftig, betrübt, gelangweilt und burch feine Unruhen, seine vermeintlichen Beforgnisse, fein Rlagen, die Berdufterung und Bernebelung feiner Intelligenz langweilt er und betrübt er auch seine Umgebung. Sein Ropf schmerzt ibn jo als empfände berfelbe die Last eines ichmeren helmes oder ben Druck einen desfelben umschnürenden eifernen Spanger. Er flagt aber auch über Leere im Ropf, über Schwindel, über unbezwingliche Schlaflosigfeit, die nur durch peinliche Träumen (Alpbrücken) unterbrochen wird, über eine schmerzhafte Empfindung längs ber Wirbelfaule. Oft ift eine fehr große Blaffe ber Fingernagel gu fonftatieren, welche auf einen mangelhaften Blutfreislauf in ben Extremitäten binmeift.

Jebe Mustelanftrengung führt zu einer Bermehrung der bestehenden Schwäche und Riedergeschlagenheit; ber Appetit ift unregelmäßigund launenhaft; die Berdanung ift febr verlangfamt, mit Gefühl von Schwere im Magen und mit Spannung desfelben, in Folge von Gasentwicklung, verbunden, mas eine Folge ber Trägheit der Magen= und Darmtätigfeit ift (Berftopfung ift beinahe bie Regel). Die im Magen stattfindenden Gährungen werden gur Urfache von Erweiterung besfelben und von einer Tendeng zur Senfung ber Baucheingeweibe, mit nachfolgender Berdauungsschwäche. abnormen Gährungsvorgängen und Berlang= famung und Berminderung ber Ernährung. Diese Störungen ber Magen- und Darmtätigfeit führen bald zu einem tiefen Berfall des niedergeschlagenen und geschwächten Organismus, die Folgen find : Willenlofigfeit, Mangel

an Coordination der Gedanken, Angstzustände, Gewissenszweisel, Impotenz, Gedächtnisschwäche, Mangel an Ausmerksamkeit, an Urteilskraft, Zusammensturz jeder günstigen Tätigkeit, grundslose Furcht, Unmöglichkeit den geringsten Empssindungen Wiederstand entgegenzusetzen, das sind die Charakteräußerungen der vorgeschrittenen Phase der Neurose (der Nervenkrankheit). Zusletzt kommt es noch zur Abschwächung und Umnedelung der Sinne, zu Atmungsstörungen, Herzklopsen, Blutwallungen, Neuralgien (Brensen, Ameisenlausen, teilweiser Verlust des Empssindungsvermögens), zu äußerster Abmagerung und zu den vielsachen Symptomen des geistigen Zersalles.

Die methodische Behandlung ber nervosen Erschöpfung tann nicht rechtzeitig genug einge= leitet werden. Sie fußt sich vor Allem auf die Spgiene und auf die physitalischen, b. h. auf Die Naturbeilmittel. Die Kranten muffen fo viel als möglich auf ihre gewohnten Beschäftigungen verzichten und von ihrer diesbezüglichen Umgebung getrennt werben. Um den Appetit und die Ernährung zu beben, ift eine zwedentsprechende wissenschaftliche Sydrotherapie, Massage und die statische oder faradische Glettrigität anzuwenden. Der Aufenthalt in gefunber, reiner Luft, namentlich Sobenluft, wird ben Genug von Milch, Butter und andere Fettsubstangen, wie Speck u. Fischtran, sowie von Giern, Malzextraft, Mehlfpeifen, Reis und Getreidesuppen und ichlieflich von gebratenem, saftigen Fleisch möglich machen und baburch bei abgemagerten Rranten, ihre Fettbildung und die Zunahme ihres Körpergewichtes beforbern. Beard, ber amerifanische Gelehrte, ber jum erstenmal die Neurasthenie beschrieb, steht nicht an zu behaupten, daß die Riederlage von Waterloo barin ihren Grund hatte, weil Rapoleon jum erften Mal einem Bolte gegenüber ftand, das fich von Rooftbeef ernährte.

Sobald die Ernährung sich bessert, wird man den Kranken stufenweise vom Banne der Neurose sich frei machen sehen. Eine einsache, logische und entsprechende arzueiliche Behandslung wird dann mächtig dazu beitragen dem Kranken den verlorenen Schlaf wieder zu ermöglichen und die Integrität des normalen Blutkreislauses in dem Nervenzentrum wieder herzustellen.

Was die anzuwendenden Arzneimittel anbetrifft, so fonnen feine eine so ausgezeichnete und sichere Beilwirfung ausüben wie die Sauter'ichen homöopathischen Mittel, welche lange Beit hindurch methodisch angewandt werden fonnen, ohne ben Organismus zu vergiften. wie die massiven Dosen der allopathischen Mittel es tun. Wenn immer burch Arzneimittel bie Beilung noch erreicht werden fann, so ift es burch unfere Mittel ficher ber Fall. Bon benfelben find vorzugsweise unfere blutbilbenben und nervenstärfenden Mittel anzuwenden : um bie wichtigften bavon nur bem Namen nach anzuführen, beben wir besonders hervor unsere Angioitique 1, Angioitique 3, Lymphatique 1, 3 und 4, Nerveur, Organique 1, 7, 9 und 10 und unsere Hilfsmittel: Banutrin und Rolano.

Mit zunehmender Besserung gewinnt der Kranke wieder an Selbstvertrauen, Zuversicht und Trost; Die Willenlosigkeit wird bezwungen, und, was für ihn die Hauptsache ist, die Verdauung, die Assimilation und die Ernährung treten wieder in einen normalen und geregelten Zustand. Nichts ist so konstant wie die Reslexwirkung des Magens auf das Gehirn, Die Neurasthenie, deren Krankheit wie ein Zuschuß zur Hypochondrie angesehen werden kann, ist sehr vom Zustand des Magens abhängig. Denken und sühlen Viele durch den Magen.

Um die Rekonvaleszenz zu beschleunigen, nichts ist so nützlich wie eine nicht zu anstrengende körperliche Arbeit mit gleichzeitiger kluggewählter mäßiger intellettueller Beschäftigung. Angenehme Reisen, Klimawechsel, sonnige und belebende Höhenluft und vor Allem die Flucht vor überfüllten Städten und den geschlechtlichen und sinnlichen Aufregungen überhaupt, sind die besten Mittel zur völligen Kräftigung und Genesung. Die Reurose ist nicht ganz mit Unzecht als ein Tribut bezeichnet worden, den die eisersüchtigen Götter von der gar zu sehr vorzgeschrittenen Zivilisation erheben, die sich so maßlos von der primitiven Ruhe entsernt hat. Das ist auch in der Tat der Hauptgrund warum es uns, vom Standpunkt des Gehirns aus betrachtet, besser ging als wir es noch nicht so gut hatten.

Eine gesunde Erziehung, ein den Gesetzen der Natur entsprechendes Leben, größere forperliche Spannfraft, mehr Gemüts- und Seelenruhe, diese sind in Wahrheit die wirksamsten prophylaktischen Maßregeln gegen die nervöse Erschöpfung.

Alle diese Maßregeln sollen vor Allem bei solchen in Anwendung kommen bei welchen eine hereditäre Anlage zu nervösen Erkrankungen vorliegt. Die Erblichkeit ist die Ursache aller Ursachen der Nervenkrankheiten. Wir werden leider zu alt geboren.



Sind wir gesunder u. kräftiger als unsere Vorfahren?

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachbrud verboten)

Obgleich die Gesundheitspflege erst seit wenigen Jahrzehnten von der medizinischen Wissenschaft und von den staatlichen Organen wirklich gefördert und praktisch ausgeübt wird, erstehen doch schon hier und da Schwarzseher,

welche dem Menschengeschlechte eine allmählige förperliche Entartung, eine stetig zunehmende Degeneration prophezeihen, weil durch die Tätigfeit der Gesundheitspfleger eine große Menge schwächlicher und franklicher Eriftenzen Leben erhalten werde, die dann nach dem Befete ber Bererbung ihre forperlich ungunftigen Eigenschaften auf ihre Nachkommen übertrage. Daburch muffe unfere Raffe, wenn auch langfam, fo boch ficher begenerieren und die Menfchheit von Generation zu Generation immer ungefunder und schwächer werden. Als Ideal ichwebt diefen Unbeil verfündenden Bropheten ber alte spartanische Staat mit feiner Auslese ber fräftigsten Individuen vor. Befanntlich gehörte gemäß ber Lyfurgischen Gesetgebung jeber Spartaner fofort nach ber Beburt bem Staate an, der darüber entschied, ob der Rengeborene gefund und fräftig war und daber zu ber Hoffnung berechtigte ein nütliches Mitglied ber Gemeinde zu werden, ober ob er, weil schwäch= lich ober franklich, bem Staatswesen mehr gur Last als zum Nuten gereichen würde, in welchem Falle dann sein Leben durch Aussetzen in eine Schlucht bes Berges Tangetos gerftort wurde. Aber die Weltgeschichte hat zur Genüge bewiesen, daß die Lyfurgische Gesetgebung ben Spartanischen Staat feineswegs vor bem Untergange bewahren tonnte, und dag diefer auserlesene Bolfsstamm weder forverlich noch geistig solche ruhmreiche und herrliche Taten vollbracht hat, wie fein gang ohne Buchtwahl dahinlebender Rivale, das alte Athen.

Bas nun die Degeneration unserer Rasse betrifft, so mag wohl zugegeben werden, daß bisweisen dann allmählig eine Entartung sich bemerkbar machen kann, wenn nur Heiraten in streng abgeschlossenen Familien oder Gemeinden stattsinden und nie eine Aufnahme von frischem, gesundem Blute aus andern Kreisen eintritt. Dann häusen und vermehren