Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 27 (1923-1924)

Heft: 8

Artikel: Freude und Gesundheit

Autor: W.S.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-666942

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: 18.10.2025

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

sich bald gefaßt. "Dheim", rief er, sich erhebend und die holde Mädchengestalt näher an sich ziehend, "gönnt mir den Vaternamen, ich bleibe im Lande, wo Eure Tochter bleibt, und werde Euch stets ein getreuer Sohn sein."

Der Oheim blickte bald auf das vor ihm ftehende Paar, bald auf seinen Neffen, der, zu= erst den Better, dann Alice umarmend, mit dem schönen Aufleuchten seiner Augen ausries: "Was hab' ich Dir gesagt, Herzensoheim? Die jungen Zweige wenden sich wieder zum alten Stamme zurück, um ihn mit neuem Grün zu bekleiden."

Der Oheim erhob schweigend die Hände, um sie auf die Häupter seiner Kinder zu legen. Aus einem Kahne aber, der durch die Nacht den See hinabglitt, erscholl es in melodischem Männergesange zur Altane empor:

"D mein Heimatland, o mein Laterland!"

Freude und Gesundheit.

Von Dr. W. S.

Ein Musikfritiker sagte um die Osterzeit: "Es muß bald Ostern sein, ich habe vor einigen

Tagen die Matthäuspassion gehört!"

Gine charafteristischere Außerung für den Zwang des in Städte gebannten Menschen, aus zweiter Hand nur Veränderungen und Freude in der Natur zu erfahren, wird man kaum finden können. In einem kleinen, halb ernst, halb scherzhaft gebrauchten Wort gibt sich das Erwachen, das augenblickliche Aufschrecken aus der Unerbittlichkeit des gewöhnlichen Lebensherunsterheisens zu erkennen. Ohne Freude, ohne Bestinnung wird das Leben abgerasselt, gleich einem einmal aufgezogenen, eintönig schnarrenden Uhrwerk, nur mit dem steten Hindlick auf irgendwelche "wichtige", vom Tag geborene Riese.

Bur Freude und zur Besinnung muß der Mensch, der nicht in steter Berührung mit der freudespendenden Natur lebt, wachgerüttelt werden. Heiterkeit und Frohsinn weichen von der Stirn, die allzulange den beglückenden Strahl

freier Sonne entbehren muß.

Freude als Gesundheitzelement spielt in den überlegungen der weisen Alten schon die vor= wiegende Rolle. Die Heilkunde hing damals noch eng mit philosophischen Gedankengängen zusammen, und der Philosoph erkannte in der ruhig freudigen Gemütsstimmung das beste Sicherheitsmittel für seelische und körperliche Gefundheit. Die physiologischen Außerungen zeigen enge Verknüpfung von seelischer Geho= benheit und Körperzustand an: das Auge leuch= tet in Freude, die Pulse schlagen rascher, die Bruft hebt sich leichter, freier freisen die Ge= danken, fruchtbarer drängt schöpferischer Trieb. Dem Freudlosen dagegen stockt der Herzschlag, trübt sich das Auge, engt sich die beklemmte Brust, entstrafft sich die Haltung, schleicht ge= lähmt und schwunglos der Sinn, hemmt sich die Gallenbildung.

Die anatomischen und physiologischen Ber= fnüpfungen zwischen Gemütsbewegungen und nachweisbaren körperlichen Veränderungen sind noch lange nicht hinreichend bekannt. Das nimmt nicht wunder, wenn man bedenkt, daß zwar jene Nervenleitungen in Gehirn und Rückenmark, die zum Auftreten von Schmerz, Wärnieempfindung usw. führen, genau erforscht find, daß aber die Wege, die zum Auftreten bestimmter Gemütsempfindungen, von Freude, Zorn, Kummer, Seelenschmerz leiten, noch ganz unbekannt sind; man weiß nicht einmal, ob es jemals möglich sein wird, solche aufzufin= den. Nur die Wirkungen der Gemütsverände= rung auf die Tätigkeit der Körperorgane sind offensichtlich. Eine der bekanntesten und auch dem Laien geläufigen Erscheinungen ist die Veränderung des Herzschlags unter dem Gin= fluß der Freude. Gerade dieser Vorgang ist es, dem in früheren Zeiten wie auch heute noch die gesundheitlich fördernde Seite freudigen Erlebens beigemeffen wurde. Gin Mann er= wartet eine schlimme Nachricht. Er ist nicht mehr in der Erregung des Zweifels, sondern hat sich mit der Tatsache abgefunden. Gramverlo= ren und mißmutig sinnt er über den Schmerz nach. Auf einmal kommt ein Telegramm mit guter, unerwarteter Botschaft. Freude belebt alsbald seine Züge. "Alle seine Pulse wallen", sagt der Dichter, — und das heißt ins natur= wissenschaftlich-medizinische übertragen: die Anzahl der Pulsschläge in einer Minute ist plötz= lich bedeutend vermehrt. Das Herz arbeitet schneller und fräftiger, läßt den ganzen Blut= freislauf rascher zustande kommen und bewirkt dadurch eine Belebung aller Organe.

Auf diese allgemein "belebende" Wirkung der Freude haben die alten Ürzte den Hauptwert gelegt. Der Arzt, der gleichzeitig der Seelenarzt seiner Patienten ist, wird heute, — wie es in früheren Jahrhunderten der Fall war, —

gern danach trachten, seinen Kranken eine Freude, eine herzerhebende Anregung zu ber= schaffen. Man weiß, daß eine Genesung bei froher Gemütsstimmung des Kranken leichter fortschreitet, daß die Freude am und der Wille zum Leben Kaktoren sind, die eine mächtige Unterstützung für die Bemühungen des kranken Körpers zur Genesung, für die Hilfsmagnahmen des Arztes bilden. Zum Teil ist diese Wirkung mechanisch=physiologisch zu erklären. Wenn das Blut rascher freist, so kommen in ein und derselben Zeitspanne mehr von den im Blut befindlichen Schutkörpern an die erkrankten Stellen. Die Beschleunigung des Herz= schlags bei hochfieberhaften Erkrankungen wird deshalb auch als ein genefungsförderliches Mit= tel des Körpers betrachtet. Ze mehr solche Schutstoffe aber den erkrankten Organen zu Hilfe kommen, um so wahrscheinlicher und ra= scher tritt Heilung ein. Freilich ist mit dieser mechanischen Vorstellung allein die durch "Bele= gesundheitsfördernde Wirkung Freude noch keineswegs geklärt.

Die Absonderung der Verdauungsfäfte wird freudige durch Gemütsstimmung angeregt. Diese physiologische Tatsache wird durch zahl= reiche Außerungen des Volksmunds bekräftigt. Im Unmut genossene Speisen "schlagen nicht an": Dagegen "bekommt es einem gut", wenn man zufrieden und vergnügt beim Essen sitt. In diesem Sinn sind jene Aleinigkeiten, die die Tafelfreude erhöhen sollen, also hübsche Zubereitung der Speisen, sauberes Tischtuch, gefälliges Auftragen des Essens, von großer Wichtigkeit. Beim Anblick eines "lecker bereite= ten Mahles läuft einem das Wasser im Mund zusammen", das heißt: die Absonderung der Verdauungssäfte beginnt schon beim Anblick der Speisen, nicht erft bei ihrem Genuß. Wenn aber reichlich Verdauungsflüssigkeit erzeugt wird, dann ist die Ausnutzung der Speisen, die Verwertung im Körper auch eine bessere. Bei einem Menschen, der sich viel ärgert, soll eine wesentliche Verdauungsflüssigkeit, die Galle, nicht richtig zum Abfluß kommen, sondern rück= gestaut und ins Blut aufgenommen werden. Es entsteht dann Gelbsucht: ein solcher Be= dauernswerter hat sich "gelb geärgert."

Der Schlaf des Gemütsfrohen ist besser und erfrischender als der des Vergrämten. Die in der Seele vorherrschende Stimmung wird auch in den Schlaf hinüberverpflanzt. Der Schläfer hat auch, wenn ihm das Bewußtsein schwindet,

noch das Gefühl, ob es ihm gut geht oder nicht. Dieses Gefühl beeinflußt den Schlaf; es wird beim Erwachen sogleich bemerkbar. Ohne schon zu wissen warum, freut man sich beim Aufwachen auf etwas Schönes, das bevorsteht oder ist mißmutig beim Beginn eintönigen Tage= werkes. Eine kleine Freude sollte man drum stets in Aussicht haben, und kein Menschenleben ist so arm, daß nicht immer von neuem etwas Frohes darin gefunden werden könnte. Auch das Kind sollte man stets nur mit freudigen Gefühlen einschlafen lassen, nicht unmittelbar nach vorausgegangenem Zank: die Freude, die es in seinen für die Entwicklung besonders wich= tigen Schlaf mit hinübernimmt, wird bedeutungsvoll sein für die Gestaltung seines ganzen Seelenlebens.

Daß rasche Freude schädlich wirkt, kann wohl einmal vorkommen. Die Beobachtung, daß ein Mensch "von der plötlichen Freude getötet" wurde, beruht auf einer bereits vorhandenen Brüchigkeit des Blutgefäßshstems, das unter plötlichem Blutandrang zum Herzen oder zum Kopf zum Keißen gebracht wurde. Menschen, die infolge Herz- oder Gefäßkrankheiten keine Erregung haben dürfen, wird man nach Möglichkeit vor unvermuteter Freude bewahren. Über auch hier gilt, daß Zorn und Aufregung über Schlimmes mehr Schaden angerichtet haben als plötliche Freude.

Die Arbeitsfähigkeit, die Leiftungsmöglichkeit steigert sich bedeutend, wenn eine Arbeit freudig verrichtet wird. Alle Lebensvorgänge verlaufen gleichmäßiger, wenn nicht unerfreuliche und häufig unnötige Erregungen ihren regelrechten Ablauf beeinträchtigen. Bor ungefähr hundert Jahren hat ein Arzt, Hufeland, als wichtiges Rezept in der Seelenbehandlung angegeben:

"Halt deine Seele frei von Haß, Neid, Jorn und Streites übermaß, Und richte immer deinen Sinn Auf Seelenruh und Frieden hin. Denn Leib' und Seele find genau In dir vereint wie Mann und Frau Und müffen stetz, sollst du gedeih'n In guter Ch' beisammen sein."

Freilich: leicht fagt der Arzt: freue dich! reg' dich nicht auf! ärgere dich nicht! — nur schwer folgt das hypochondrische, allseits belästete, bedrückte Gemüt. Und doch konnte niemals solcher Rat durch besseren ersetzt werden, — der einzige Ausweg für den in Seelentiefe

Festgehaltenen.

Wenn Zeiten äußerlich bedrückt sind, so daß sie keine Freude aufkommen lassen könnten, so muß man sich daran erinnern, daß sie innerlich auch früher nicht leichter, nicht schwerer waren. Auch die "gute, alte Zeit" klingt nur in der Ent=

fernung so harmlos und ruhig.

Mensch, freue dich doch! Ist's nicht über das Große, so sei es das Kleine! Auch einzelne Tropfen einer wirksamen Medizin erzielen insgesamt heilkräftige Wirkung. Freue dich leise! Laute Freude verpufft nach außen, strahlt nicht die Sonnenwärme nach innen. Ein Grund zur Freude ist immer da, und ist es nur der Sonnenstrahl, der über's nasse Dach herabgleitet und die schmale Wange des blassen Kindes küßt.

Auch wenn die Gegenwart grau erscheint, gewährt Erinnerung an früheres Schöne und Hoffnung auf Möglichkeiten der Zukunft faßbare Freude.

Unsere Zeit wird als materiell verschrieen, sehr zu Unrecht: sie ist die gleiche wie jede früshere, denn auch die Menschengemüter sind die gleichen geblieben, seit Verstandeslogis und Denkschäfte ätzend zur Ausbildung gekommen sind. Sind dir aber materielle Gedankengänge näher als reines Fühlen, kannst du dich nicht von selbst freuen, aus angeborenem Naturtrieb, o armer Mensch! — dann freue dich aus Berechnung, aus Gewinnsucht! Vertraue den gegründeten Anschauungen der weisen Alten über die gesundheitliche Notwendigkeit der Freude: freue dich, Mensch! — dann sparst du den Arzt.

Es Meiestöckli.

Es Meiestöckli häsch mer 'gä, Vor Zife häsch mer's bracht. Es Bändeli drum, es Briesti drin — Wie glückli hät's mi gmacht! — Und 's Meiestöckli hät mer blücht Mit Rösli dunkelrot. Doch eismal falled Träne druf, Ha gmeint, mi Lieb sig sot. — Und 's Meieflöckli isch verwelkt, Blos Stil und Dorne dra. Has nüme bsorgt, ha nüme gluegt, Has schier vergässe gha. — Es chunt de Früehlig über's Land, I lueg zum Feister us. Was gsehn i det? Mis Stöckli grüent Und blüeht ja vor em Hus! —

Da chlopft mer's Härz, und voller Freud, Mueß i en Juchzer tue . . . —. Im Maiewind, i stiller Nacht Grüent wider d'Lieb derzue. —

M. Bfeiffer=Surber.

Die Gärtnerin.

Zu den Berufen, die im Publikum noch wenig bekannt sind und von denen man sich selten eine ganz richtige Vorstellung macht, gehört der Beruf der Gärtnerin. Der Beruf ist für die Frauen ziemlich neu und ein abgeschlofsenes Urteil darüber noch nicht möglich. Sicher aber ist, daß die meisten in der Praxis stehenden Gärtnerinnen ihren Beruf lieben und ihn gegen keinen andern eintauschen möchten.

Der Gärtnerinnenberuf wird lange nicht für jedes Mädchen in Frage kommen. Nicht etwa, weil es ein besonders aristokratischer Beruf ist, im Gegenteil. Wer nicht ausgesprochenen Sinn für einfache Lebensführung besitzt, Lust und Liebe hat zu kräftiger Bewegung in frischer Luft, der soll sich für etwas anderes entschließen.

Kür den Gärtnerinnenberuf muß ein junges Mädchen eine ausgesprochene Neigung und viel Idealismus mitbringen, weil es sonst kaum im= stande wäre, die großen unausbleiblichen Schwie= rigkeiten zu überwinden. Der Beruf stellt be= sonders hohe Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit. Nur ein durchaus gesunder und fräftiger Körper wird ohne Schaden eine 10stündige Arbeitszeit im Freien, bei allem Wetter, bei Sonne, Regen, Schnee oder Rälte ertragen können. Das viele Stehen, Tragen, Bücken, sich auf Leitern Halten verlangt nicht nur Gewandtheit, sondern bedeutende Muskel= fraft. Um es zu leitender, selbständiger Stel= lung zu bringen, was jede Gärtnerin anstreben sollte, um sich Hilfsfräfte halten zu können,