Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 52 (1948-1949)
Heft: 23

Artikel: Ueber die Ermüdung
Autor: Etter, E.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-672766

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: 22.08.2025

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

Ueber die Ermüdung

Wenn wir längere Zeit körperlich oder geistig uns betätigt haben, so will die Arbeit nicht mehr so recht vonstatten gehen. Wir verlieren Lust und Freude dazu; es wird uns immer schwerer, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren, wir werden verdrießlich und schließlich je nach individueller Veranlagung schläfrig oder nervös aufgeregt. Mit einem Wort: wir ermüden.

Heutzutage klagen ja so viele Menschen über Müdigkeit. Doch ist wohl zu beachten, daß noch lange nicht jedes Müdigkeitsgefühl wirkliche Ermüdung zu bedeuten hat.

Es gibt phlegmatische Naturen, die den ganzen lieben Tag nichts tun als gut essen und trinken und doch sich immer müde fühlen. Umgekehrt aber können begeisterungsfähige, temperamentvolle Menschen bis zur Erschöpfung sich abarbeiten und ernstlichen gesundheitlichen Schaden nehmen, ohne ein eigentliches Müdigkeitsgefühl in sich aufkommen zu lassen. Die wirkliche Ermüdung muß also noch ganz andere, tiefergehende Symptome hervorrufen als nur das subjektive Gefühl der Müdigkeit. Und das ist tatsächlich der Fall.

Der wirklichen Ermüdung liegt eine körperlich-stoffliche Disharmonie zugrunde, die in erster Linie einmal darin besteht, daß ein großer Stoffverbrauch — erst die Fette, hernach die Muskel- und Nervensubstanz selber ergreifend — eingetreten ist, der nach Ersatz verlangt (Hunger).

Im weitern kommt die Bildung eines spezifischen Giftes, des sogenannten Ermüdungsgiftes, hinzu. Zur Entdeckung des Ermüdungsgiftes führte folgende sehr interessante Beobachtung: Das Blut eines ermüdeten Hundes wurde in die Blutbahnen eines andern Hundes übergeführt, der nicht ermüdet war, worauf bei letzterem Tier sogleich Ermüdungserscheinungen sich einstellten. Das bewies mit aller Deutlichkeit, daß durch die Ermüdung das Blut des ersten Tieres eine Veränderung erfahren haben mußte: Es waren die Ermüdungsgifte dazu gekommen, die in ihrer chemischen Zusammensetzung neben andern Stoffen vor allem Milchsäure aufweisen.

Die Wissenschaft hat auch mit Erfolg versucht, an Versuchspersonen den Intensitätsgrad der durch irgend eine geleistete Arbeit entstandenen Ermüdung zu bestimmen, zu messen und dabei herausgefunden, daß geistige Arbeit weit schneller und stärker ermüdet als körperliche Betätigung.

Eine genaue Beschreibung der verschiedenen Messungsmethoden sei hier übergangen und nur daran erinnert, daß neben den einleitend erwähnten Erscheinungen das Gedächtnis, die Tastempfindlichkeit der Haut, die Fähigkeit unserer Augen, sich an wechselnde Lichtstärken rasch anzupassen (Pupillenreaktion), ja sogar unsere Körperlänge durch die Ermüdung nachteilig beeinflußt wird. Der Unterschied der Morgen- und Abendlänge unseres Körpers kann bis 5 Centimeter betragen.

Sorgfältig und sinnreich konstruierte Apparate gestatten eine genaue Bestimmung und gleichzeitige graphische Festhaltung der Arbeitskraft der Versuchspersonen vor und nach der Arbeit. Werden die gefundenen Werte miteinander verglichen, so ergibt sich ein ziemlich genaues Bild vom Grade der Ermüdung.

Wichtiger für die Erhaltung der Gesundheit ist es zu wissen, wie der Organismus sich von der Ermüdung loszumachen bestrebt. Er erreicht dies durch Ernährung und durch Erholung. Die Ernährung schafft ihm die Mittel herbei, um die verbrauchten Stoffe wieder zu ersetzen. Die Erholung verhindert die Bildung neuer und sorgt für Wegschaffung der bereits vorhandenen Ermüdungsgifte. Die Ausscheidung nimmt ihren Weg zum Teil durch die Lunge: Die Ermüdungsgifte werden also teilweise ausgeatmet. (Tiefatmen!)

Die größte erholende Wirkung hat der Schlaf in frischer Luft (offene Fenster). Glücklich können sich die Menschen schätzen, die eines ruhigen, tiefen Schlafes sich rühmen dürfen.

Schopenhauer sagt an einem Ort: Der Schlaf ist für den Menschen das, was das Aufziehen für die Uhr ist.

Wer gut schläft, der bleibt frisch und klar im Kopf, munter und stark in den Beinen. Man weiß von einem hervorragenden Staatsmanne, daß er nach jeder intensiven Anstrengung den erquickenden Schlaf gleichsam nur herbeizitieren konnte und nach 10—15 Minuten in voller Arbeitskraft und -lust wieder dastand.

Die moderne pharmazeutische Industrie hat eine Reihe von „unschädlichen" Schlafmitteln auf den Markt gebracht. Ueber ihre Wirkung und ihre Unschädlichkeit bei dauerndem Gebrauch auf unsern Organismus zu urteilen, dazu ist der Arzt zuständig. Früher haben die Aerzte häufig den Herren ein Schlafmittel empfohlen, das sicherlich recht oft gute Erfolge zeitigte, mit Maß genossen bei sonst Gesunden nie schädlich wirken konnte und zudem sehr angenehm zu nehmen war: Ein Gläschen gutes Bier, „der sogenannte Schlaftrunk für die nötige Bettschwere", entweder daheim oder in gemütlicher Gesellschaft an seinem Stammtisch sich gegönnt.

Ebenfalls erholend, aber in bedeutend geringerem Maße, wirkt das Ausruhen im wachen Zustande.

Man hört oft Menschen, besonders Kopfarbeiter, die den ganzen Tag im Büro sitzen, behaupten, sie würden ihre Erholung am raschesten in der Ablenkung durch eine manuelle Beschäftigung oder in körperlicher, meist sportlicher Bewegung finden. Das wird zutreffen bei kräftig konstituierten, nervenstarken Naturen. Weniger kräftige, vor allem in ihren Nerven ermüdete Menschen dagegen werden auf diese Weise allein nie sich völlig erholen.

Wie mancher Schonungsbedürftige hat durch unbedachte Nachahmung der Kraftleistungen erprobter Sportsleute sich dauernde Schäden zugezogen. Da möge sich mancher erst prüfen, bevor er das Gletscherseil um den Leib, den Pickel in der Hand, den vollgestopften Proviantsack auf dem Rücken und die schwerste Nummer Bergschuhe an den Füßen seinen Bergen zustapft.

Für in ihren Nerven und in ihrer Konstitution Geschwächte, wirklich Erholungsbedürftige gilt als einzig richtiges Kräftigungsmittel neben langem Schlaf das Liegen an frischer, würziger, durchsonnter Luft, unterbrochen durch vorsichtige Wasseranwendungen und durch kurze, Lungen- und Herztätigkeit leicht anregende Spaziergänge.

Zum Schluß noch etwas, das vor allem für die Kopfarbeiter gilt. Mehr denn je verlangt die Welt von dem Geistigtätigen, den sie ihrer Beachtung würdigen soll, Höchstleistungen. Er muß seine ganze Kraft einsetzen und wohl ihm, wenn sie ihm nicht ausgeht, bevor er seinen Erfolg errungen hat. Intelligenz, Geschicklichkeit allein tun's nicht. Der Erfolg ist heute nicht zuletzt eine Kraftfrage.

Jeder Geistesarbeiter wird daher gut tun, mit seiner Kraft haushälterisch umzugehen. Es gibt nicht nur eine Körper- und eine Geistes-, es gibt auch eine Arbeitshygiene und die lehrt, die guten Arbeitsstunden vor allem auszunützen.

Jeder Mensch hat seine Tageszeiten, da ihm die Arbeit leicht von der Hand geht. Bei dem einen sind dies die frühen Morgenstunden, beim andern die Vormittag-, Nachmittag-, Abend- oder auch die Nachtstunden.

Wer zu den Glücklichen gehört, die frei über ihre Arbeitszeit verfügen können, der verlege in diese Stunden die Arbeiten, die Lebendigkeit des Geistes, eine ins Tiefste gehende Konzentration, kurzum den ganzen Mann verlangen. In der übrigen Zeit erledige man die nebensächlichen Geschäfte, die auch ohne volle Spannkraft besorgt werden können.

Wer sich lange arbeitsfrisch erhalten will, möge nie vergessen, daß eine leichte Ermüdung bei gesunden Menschen rasch sich beseitigen läßt. Es ist daher sehr zu empfehlen, nach je 40 bis 45 Minuten geistiger Arbeit sich 10 Minuten Erholung zu gönnen.

Zu hüten hat man sich vor allem vor Arbeitsexzessen im bereits ermüdeten Zustand. Der gut ausgeruhte Körper erträgt sehr wohl eine aufs äußerst gehende Kraftanstrengung; aber im Ermüdungszustand muß eine solche umso gravierender wirken, je weiter die Ermüdung bereits fortgeschritten ist.

E. Etter