

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 10 (1912)

Heft: 8

Artikel: Ueber den Einfluss des Nervensystems auf die weiblichen Geschlechtsorgane [Fortsetzung]

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-948808>

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: 21.01.2026

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

Die Schweizer Hebamme

Offizielles Organ des Schweiz. Hebammenvereins

Erscheint jeden Monat einmal.

Druck und Expedition:

Bühler & Werder, Buchdruckerei zum „Althof“

Waghausg. 7, Bern,

wohin auch Abonnements- und Inserations-Aufträge zu richten sind.

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil:

Dr. med. v. Fellenberg-Lardy,

Frauenarzt,

Schwamengasse Nr. 14, Bern.

Für den allgemeinen Teil:

Frl. A. Baumgartner, Hebamme, Waghausg. 3, Bern

Abonnements:

Jahres-Abonnements Fr. 2. 50 für die Schweiz
Mk. 2. 50 für das Ausland.

Inserate:

Schweiz 20 Cts., Ausland 20 Pf. pro 1-sp. Petitzeile.
Größere Aufträge entsprechender Rabatt.

Ueber den Einfluß des Nervensystems auf die weiblichen Geschlechtsorgane.

(Fortsetzung).

Der Kropf liegt am Halse oft so, daß er die Luftröhre von einer oder der anderen Seite einengt und zusammendrückt. Deshalb und auch weil er einen Schönheitsfehler darstellt, war es eine der Chirurgie gestellte Aufgabe, sobald eine Operation durch die Einführung der Antiseptis viel von ihren Gefahren verloren hatte, die vergrößerte Schilddrüse zu entfernen. Man glaubte, je mehr man entferne, desto besser sei der Patient vor einem neuen Wachstum der Schilddrüse geschützt und schnitt deswegen anfangs die ganze Schilddrüse sorgfältig heraus. Aber da mußte man etwas sehr Unangenehmes erleben: Die Patienten, die keine Schilddrüsentheile mehr zurückbehalten hatten, wiesen bald nachher ein eigenes Krankheitsbild auf, das eine gewisse Ähnlichkeit hatte mit einer in unseren Alpentälern heimischen Krankheit, dem Kretinismus. Dieser besteht in einer Veränderung des ganzen Wesens des Kranken. Die Haut wird dick und trocken, der Gesichtsausdruck blöde, die Haare dick und struppig, die Bewegungen langsam, unter den Augen bilden sich Säcke. Wenn die Krankheit in der Jugend beginnt, so bleibt der Körper klein und plump. Die Kretinen weisen oft auch geistig einen Zustand der Dummheit auf, der sich bis zu vollständiger Verblöbung steigern kann. Wenn man den Hals dieser Kranken untersucht, so findet man, daß sie entweder gar keine Schilddrüse oder aber einen großen Kropf haben, zu dem die ganze Schilddrüse geworden ist, so daß keine wirksame Substanz mehr übrig bleibt.

Die Uebereinstimmung dieser angeborenen Krankheit mit dem durch die Wegnahme der ganzen Schilddrüse hervorgerufenen Bilde machte die Gelehrten darauf aufmerksam, daß diese Drüse einen Stoff absondern müsse, der nicht nach außen abgegeben, sondern in das Blut aufgenommen werden mußte, da ja die Schilddrüse keinen Ausführungsang hat. Dieser Schluß war der erste Schritt auf dem Wege der zu ganz neuen Anschauungen über die Funktionen des Körpers führte. Man wußte schon seit Jahrhunderten, daß die Wegnahme der Keimdrüsen bei beiden Geschlechtern Veränderungen des körperlichen und geistigen Verhaltens im Gefolge hat: Ein Dachs ist von einem Stiere sehr verschieden, ein Wallach kann mit einem Hengste nicht verglichen werden, er ähnelt eher einer Stute. Wenn einem Knaben die Hoden entfernt wurden, wie dies in mohamedanischen Ländern vielfach geschah und noch geschieht, um Haremswächter aus ihnen zu machen, so unterblieb bei ihm der Stimmbruch und sein Körper wurde unförmlich dick von weiblichen Formen und auch der Charakter wurde nicht männlich. Eine Frau, der die beiden Eierstöcke entfernt werden, wird dick,

bekommt Wallungen nach dem Kopfe und oft verschwindet jegliches Geschlechtsgefühl. Alle diese Beobachtungen, die man früher nur unvollkommen deuten konnte, wurden nun erklärlich. Man mußte auch hier mit einer inneren Absonderung eines Produktes der Geschlechtsdrüsen rechnen, die neben der äußeren Absonderung von Samen und Eiern einhergeht. Dazu kam, daß man oft durch Verabreichung von Präparaten, die aus den Eierstöcken eines Tieres gemacht wurden, die üblen Folgen einer Kastration teilweise hintanhaltend konnte. Nach und nach war man nun im Stande, bei einer ganzen Reihe von Organen im Körper eine solche innere Sekretion nachzuweisen. Hierhin gehören z. B. die Nebennieren, verschiedene in der Nähe von Blutgefäßverzweigungen liegende, sogenannte Blutdrüsen, ferner die Drüse, die als Hirnanhang bezeichnet wird und an der unteren Fläche des Gehirnes liegt. Aus einem Teile dieser letzteren wird das in neuerer Zeit viel gebrauchte Wehenmittel hergestellt, dessen Anwendung wohl manche von Ihnen schon gesehen hat.

Wir sind etwas von unserem Thema abgekommen und wollen uns nun wieder dem Einfluß der Nerven auf die Geschlechtsorgane zuwenden.

Auch auf dem Wege durch das sympathische Nervensystem kommen Reflexe zu Stande und diese sind für uns wichtig, weil auch die ganze glatte Muskulatur im Körper durch den Sympathischen Nerven versorgt wird und also dem Einflusse unseres Willens entzogen ist. Wir unterscheiden nämlich am Körper Muskeln, die unter dem Mikroskope an jeder Faser eine feine Querstreifung zeigen und deshalb quergestreifte Muskeln heißen; diese werden durch unseren, vom Gehirn ausgesandten und auf dem Nervenwege geleiteten Willen bewegt; und glatte Muskeln, deren Fasern die Querstreifung nicht aufweisen und die sich, wie schon gesagt, unabhängig von unserem Willen, unwillkürlich bewegen. Sie wissen, daß der Gebärmuttermuskel zu diesen letzteren gehört, denn man kann ja nicht nach Belieben seine Gebärmutter zu Zusammenziehungen veranlassen.

Hingegen bestehen die Muskeln, die den Beckenboden zusammenlegen, aus willkürlicher Muskulatur. Man kann ja leicht seinen Beckenboden einziehen, z. B. wenn man flüssigen Stuhlgang zurückhalten will.

Wir können nun solche Reflexe unterscheiden, die die aufnehmenden und die erregten Apparate, die fühlenden und die bewegenden Teile in den weiblichen Geschlechtsorganen selber haben. Wenn die Haut an der hinteren Hälfte der Scham, sowie im Scheidenvorhof und in den untersten Partien der Scheide gereizt wird, so wird reflektorisch der After eingezogen, der Damm wird kürzer und verschiebt sich nach der Schamjunge zu. Alle anderen Reflexe werden durch den sympathischen Nerven vermittelt. Reize, die die Innenfläche der Gebärmutter

treffen, führen zu einer Zusammenziehung des Körpers derselben und zugleich zu einer Erschlaffung des inneren Muttermundes, während eine Reizung der Halschleimhaut den Muttermund zur Zusammenziehung bringt und die Muskeln des Gebärmutterkörpers erschlaffen lassen. Ferner wird bei lange genug dauernder Reizung der Schleimhäute der Gebärmutter stets mehr Flüssigkeit von diesen abgefordert.

Ein Reiz auf die oberen $\frac{2}{3}$ der Scheide führen zu einer Zusammenziehung der glatten Muskelfasern der Scheidenwand. Alle diese Reflexe werden durch das Rückenmark vermittelt, so daß z. B. bei einer Frau, deren Rückenmark höher oben als die Stelle der Reflexe durchtrennt ist, wie dies infolge von Unglücksfällen hier und da vorkommt, eine Geburt gleichwohl normal verlaufen kann, allerdings, ohne daß die Frau etwas davon merkt.

Andere Reflexe gehen aus von den verschiedensten Teilen des Leibes und bringen Gebärmutterkontraktionen hervor. Besonders wichtig für uns sind die Reflexe von Blase und Darmkanal zu den Geschlechtsorganen.

Werden Blase oder Darmkanal in heftiger Weise in Bewegung versetzt, so treten auch intensivere Bewegungen der Gebärmutter ein. Eine stärkere Darmkontraktion kann deswegen im Stande sein, eine Schwangerschaft zu unterbrechen, ebenso heftige Blasenkatarrhe mit violenten Zusammenziehungen der Blase. Daraus erhellt auch die Gefahr von Abführmitteln in der Schwangerschaft. Umgekehrt werden die Zusammenziehungen der Gebärmutter durch stärkere Ausdehnung von Blase oder Darm gehemmt: Also sehen Sie die Wichtigkeit einer Darmleerung durch Klystier und der Blasenentleerung vor einer Geburt und verstehen, warum oft eine Atonie der Gebärmutter nach der Geburt einer guten Kontraktion Platz macht, sobald kateterisiert wird.

Wenn ein Reiz in genügender Stärke die 2 oberen Drittel der Scheide trifft, so wird die Bauchpresse in Tätigkeit gesetzt, d. h. die Muskeln, die die Bauchwand bilden, ferner das Zwerchfell und die Atemmuskeln ziehen sich zusammen. Die Druckwehen sind zum Teil dem Willen der Frau entzogen. Auch bei durchtrenntem Rückenmark wird die Bauchpresse bei der Geburt mit herangezogen.

Es gibt nun auch psychische Reflexe der Geschlechtsorgane, die gerade dem Arzte oft viel zu schaffen geben. Wie stark und auch wie gut ausgebildet überhaupt die seelischen Reflexe sein können, geht aus einem Beispiel von anderer Art deutlich hervor. Wenn man einer Person, die durch Verletzung der Wangen eine sogenannte Speichelfistel bekommen hat, Nahrungsmittel zeigt, so bemerkt man wie viel mehr Speichel plötzlich abgefordert wird. Man hat nun diesen Speichel untersucht, wenn man der Versuchsperson ganz verschiedene Nahrungsmittel vor Augen brachte und bemerkte, daß jedesmal der Speichel eine etwas andere Zusammensetzung aufwies. Und man kam darauf,

daß die jedesmalige Zusammenziehung gerade die war, die für die betreffende Nahrung zur günstigsten Verdauung nötig war. Uebrigens tritt auch eine lebhafteste Absonderung von Magensaft auf, wenn man dem Versuchstier Speisen vor Augen bringt.

Auch bei diesen feelischen Reflexen gehen die Eindrücke der Außenwelt auf sensible Apparate und von da auf bewegende Apparate über. Der Sitz der feelischen Reflexe ist das Großhirn. Wesen ohne Großhirn haben keine bewußten Funktionen ihres Nervensystems. Die Kriechtiere sind in der aufsteigenden Entwicklungsreihe der Lebewesen die ersten, die ein Großhirn, wenn auch noch sehr wenig ausgebildet, haben. Die in das Großhirn eindringenden Reize der Außenwelt werden zu Wahrnehmungen und die Wahrnehmung der verschiedenen Eigenschaften der uns umgebenden Körper lassen in unserem Bewußtsein Bilder und Vorstellungen entstehen. Wir vergleichen die Bilder, erkennen ihre Unterschiede und bilden uns ein Urteil. Wenn die Urteile im Gedächtnis bewahrt werden, so entwickelt sich daraus die Erfahrung. Die Erfahrungen ihrerseits führen zu Vorstellungen. Diese Vorstellungen verbinden sich mit dem zum Bewußtsein gelangenden Reiz und verfeinern oder vergrößern die Reizempfindung im Bewußtsein. Ein Beispiel wird uns dies klarer machen. Wenn eine leichte Kolik in den Därmen einer Person auftritt, so wird also der dadurch bedingte Reiz durch die fühlenden Nervenorgane nach dem Großhirn geleitet und dort im Bewußtsein empfunden. Wenn aber das betreffende Individuum schon einmal eine Blinddarmentzündung durchgemacht, oder bei jemandem besonders genau beobachtet hat, so verbindet sich diese Reizempfindung mit der Erfahrung, daß solche Koliken oft ein Zeichen dieser Krankheit sind, zu der Vorstellung, es möchte sich in dem eigenen Falle auch um eine Appendizitis handeln. Je nach der Denkweise des Individuums wird dadurch die Empfindung verstärkt, indem die Gedanken sich unausgesetzt damit beschäftigen und so wird der empfundene Reiz ganz ohne Verhältnis zu seiner wirklichen Stärke empfunden. Je nach dieser verstärkten Empfindung nun fällt auch der feelische Reflex aus, der sich daran knüpft. Der Patient mit den schlimmen Vorstellungen über Blinddarmentzündung wird ängstlich, er ißt nur noch gewisse Speisen, jede Nahrungsaufnahme bereitet ihm Schmerzen, weil bei der gespannten Aufmerksamkeit mit der er seine Bauchorgane beobachtet, auch ganz normale Vorgänge, die man sonst gar nicht spürt, als Schmerzen empfunden werden. Natürlich magert ein solcher Mensch ab und je mehr er sich krank fühlt, desto mehr glaubt er an die Wirklichkeit seiner schweren Krankheit. Ein Anderer hingegen mit einer normalen Denk- und Fühlweise hat die anfängliche Kolik auch gefühlt, sie aber nicht höher bewertet, als es tatsächlich den Verhältnissen entspricht und nachdem die anfängliche leichte Darmstörung vorbei war, fühlte er nichts mehr, weil seine Aufmerksamkeit nicht immer auf seine Baucheingeweide gerichtet ist.

Ein sensibler Reiz kann auch je nachdem gar nicht zu den aufnehmenden Großhirnpartien gelangen. Dies sieht man bei Hypnotisierten, wie sie früher oft in öffentlichen Schaustellungen vorgeführt wurden, wo einer solchen in hypnotischen Schlaf versetzten Person z. B. Nadeln durch den Arm gestochen werden können, ohne daß sie den geringsten Schmerz spürt. Aber auch normalerweise kommt solches vor, indem durch eine vernünftige feelische Behandlung eine Person, wie die oben geschilderte dahin gebracht werden kann, daß sie die von ihrem Darne ausgehenden Reize gar nicht mehr mit dem Bewußtsein aufnimmt. Auch eine auf etwas anderes gerichtete gespannte Aufmerksamkeit kann Reize vom Bewußtsein fernhalten:

Wir sehen, daß Leute, die in großen Zorn geraten, sich nicht geringe Verletzungen zuziehen, z. B. durch Schlägen mit der Hand auf einen harten Gegenstand, ohne davon etwas zu spüren, so lange der Zorn währt. Soldaten in der Schlacht fühlen sehr oft eine selbst schwere Verwundung nicht und gehen sogar noch vorwärts, bis der Blutverlust sie ohnmächtig macht. Auf solche nicht zum Bewußtsein gelangende Reize erfolgen natürlich auch keine feelischen Reflexe, sondern nur die im Anfange erwähnten Reflexe, die im Rückenmark ausgelöst werden.

Die feelischen und die anderen Reflexe beeinflussen sich gegenseitig. Sie können in gleicher Weise wirken und sich dann verstärken, aber auch in entgegengesetzter Weise und so einander aufheben oder schwächen. Eine Frau unter der Geburt kann durch die Angst vor den Schmerzen beim Durchtritt der Frucht durch die Schamspalte ihre Beckenausgangsmuskulatur willkürlich so zusammenziehen, daß durch einen Reflex die Tätigkeit der Bauchpresse ausgeschaltet wird und sich die Geburt verzögert. Kommt nun der Arzt mit der Zange, so kann hinwiederum die Angst vor dem Instrumente stärker wirken und die Bauchdecken treten wieder in Aktion und die Geburt wird beendet, bevor die Zange nur ausgeköcht werden konnte. Hier war es der Einfluß der Vorstellung von einer Operation, der diesen Effekt hatte. Andere Vorstellungen können von außen kommen und künstlich der Gebärenden beigebracht werden. So sagte einmal eine Hebamme einer Gebärenden, die über einen Schmerz an einer bestimmten Stelle des Bauches klagte, wo aber nichts Krankhaftes zu finden war: Wenn man diesen Schmerz hat, so kann man nicht mitbrüden. Die Folge davon war, daß die Patientin dann wirklich nie mehr drückte und die Geburt mit Kunststüpfen beendet werden mußte.

(Fortsetzung folgt.)

Aus der Praxis.

I.

Vor zwei Jahren im November, abends 9 Uhr, wurde ich zu einer 35-jährigen Frau Z. gerufen, welche ihr viertes Kind erwartete. Da die Frau noch keine zu starken Wehen hatte, so fragte ich sie noch über ihre vorhergehenden Geburten und über ihre jetzige Schwangerschaft, worauf sie mir erzählte, daß sie immer gut und schnell geboren hätte, auch daß sie in der jetzigen Schwangerschaft keinerlei Beschwerden gehabt, nur hätte sie diesmal so schreckliche Angst, warum wisse sie selber nicht. Nun tröstete ich die Frau so gut ich konnte und munterte sie auf, recht tapfer zu sein, da es ja jedenfalls wieder gut gehen werde. Ich machte ihr nun eine Röhricht, richtete das Bett und reinigte sie vorschriftsmäßig. Dann untersuchte ich sie äußerlich und fand das Kind in erster Schädellage. Die Wehen traten nun alle drei Minuten auf. Ich ließ die innere Untersuchung vorläufig weg, da gegen 11 Uhr bekam die Frau gute Preßwehen und nach 20 Minuten wurde ein sieben Pfund schweres Mädchen geboren. Nun freute sich die Mutter, daß auch diesmal alles wieder gut vorüberging; nach einer halben Stunde kam die Nachgeburt durch leichten Druck. Ich machte nun Frau und Kind in Ordnung und blieb dann noch drei Stunden bei ihr. Als ich dann nach Hause ging, sagte ich: „Falls es etwa zum Bluten komme, möchte man mich rufen“. Am andern Morgen ging ich früher als gewohnt und traf die mir lieb gewordene Wöchnerin ganz wohl und munter an. Auf mein Befragen, wie es ihr in der Nacht ergangen, erzählte sie mir, daß sie ziemlich viel geschlafen hätte und nur ab und zu durch gute Nachwehen gestört worden sei, die Temperatur war 36,0, 76. Als ich die Frau besorgt hatte, ging ich getrost, denn es war ja alles in schönster Ordnung. Desgleichen auch am Abend, als ich wiederkam; Temperatur 36,4, 80. Beim Weggang fragte

ich sie, ob es ihr wohl sei, worauf sie mir sagte, daß sie einwenig Kopfschmerzen verspüre. Ich wollte ihr nun einen Umschlag um den Kopf machen, wurde aber von der Frau ausgelacht, indem sie meinte, es sei kaum der Mühe wert. Als ich ging, befahl ich, man solle mich sofort rufen, wenn die Kopfschmerzen stärker würden, aber es kam niemand. In der Nacht wurde ich zu einer Frau Sch. gerufen, die ihr sechstes Kind erwartete. Ich mußte sie zum zweitenmal entbinden. Morgens gegen 6 Uhr gab es einen gesunden Knaben und gleich darauf stellte sich eine starke Blutung ein. Sofort ließ ich den Arzt rufen, welcher auch bald kam. Nach einer Stunde mußte der Arzt die Nachgeburt entfernen. Die Frau verlor viel Blut, so daß es nötig war, daß ich den ganzen Vormittag bei ihr blieb. Als ich im Begriff war, der Patientin etwas zur Stärkung zu geben, klingelte es draußen und gleich darauf kam eine Frau auf mich zu mit dem Bemerkung, ich möchte so schnell wie möglich zu Frau Z. kommen, sie wäre bewußtlos und hätte eine Art Krampf. Wie ich erschraf, kann sich jede Kollegin vorstellen, denn ich dachte sofort an Eklampsie. Da es mir unmöglich war, hier fortzugehen, gab ich den Rat, man möchte sofort in das Frauenhospital telefonieren, was zum Glück schon geschehen war. Als ich nun sehr überzeugt war, daß ich von Frau Sch. weg durfte, ging ich nach dem Frauenhospital, um mich nach Frau Z. zu erkundigen. Dort erfuhr ich, daß sie schon sehr viele Anfälle bekommen hätte und noch nicht das Bewußtsein erlangt. Ganz niedergeschlagen ging ich nach Hause, denn ich hatte alle Hoffnungen aufgegeben. Täglich erkundigte ich mich nach der Frau, bekam aber immer die Antwort, daß sie noch nicht bei Bewußtsein sei. Endlich am vierten Tag hörte ich zu meinem größten Erstaunen, daß Frau Z. wieder spreche und man hoffe, sie am Leben erhalten zu können, was auch zutraf. Schon nach 14 Tagen konnte die Frau wieder nach Hause und ihrer Arbeit nachgehen. Wie froh und dankbar ich war, daß alles zum Besten ging, kann sich jede Kollegin denken. Frau L. A.

II.

In Bezug auf die natürliche Nahrung des Kindes habe ich in meiner bald 35-jährigen Praxis erfahren, daß die meisten Mütter die Kinder selbst stillen könnten, wenn man wenigstens vier bis fünf Tage keinen Papfen (Nuggel), dem Kinde in den Mund geben würde und nachher noch sparsam, je weniger je besser, oder mit dem Finger etwas weißen Zucker stupfen darf man auch nicht, manchmal, sonst bekommt das Kind eine munde (gerötete) Zungenpitze, dann geht es auch nicht gut, ein nasses Lämpl (Stoff) in den Mund darf man auch nicht geben, mit diesem würde man auch die Haut abgewöhnen. Oft sagte ich zu den Frauen, sie sollen schauen, wie es im Stall geht, z. B. bei Kaninchen, Ragen, beim Kalb und dergleichen; da komme es niemand in den Sinn, einen Nuggel (Papfen) zu geben, darum brauche es bei ihnen keine Mühe. Ebenfalls ersezt ein kostspieliger Kinderrwagen und schöne Kleider den Wert der natürlichen Nahrung nicht und wenn man nach etwa acht Tagen von der natürlichen Nahrung zur künstlichen übergehen muß, so ist das Kind manchmal wie eine geknickte Rose. In unserm Lehrbuch ist der Satz gestanden: Von der Geburt an, nach sechs bis acht Stunden ruhigen Schlafes dürfe man das Kind anlegen und so habe ich es gemacht, besonders bei den weit entfernten.

Dann gegen wunde Brustwarzen gibt unser Arzt Vorwasser, wie er gesagt, zum waschen und wenn mehr nötig, Vorwaselin zum salben, wirkt gut. Am dritten und vierten Tag bei Erstgebärenden oder wenn es sonst nicht gut ginge, habe ich in einem Tage zweimal geholfen, bis das Kind satt war, wie ich glaubte und dann sagte ich, in der ersten halben Stunde sollte es ruhig und zufrieden sein, sonst habe