

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 4

**Artikel:** Übermüdung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968617>

#### 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:** 08.02.2026

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

Was während der Zeit des Sonnens noch sehr zu beachten ist, ist, dass ausser Fussbädern kein Wasser Verwendung finden darf und die Haut nur mit Öl auf einem weissen Tüchlein, gewaschen bzw. gereinigt werden darf. Anders ist dies bei solchen, die sich bereits mit den Sonnenstrahlen soweit befreundet haben, dass sie nicht mehr gerötet, bzw. entzündet und verbrannt werden können.

Luftbäder können nebst den Zwischenräumen beim Sonnen überhaupt immer genommen werden und es gibt Gegenden, wo während der heissen Zeit im Hause alles nur in der Badehose arbeitet. Auf jeden Fall soll man die Kleidung überhaupt so leicht als möglich halten und solche, die die Freimütigkeit haben, etwas weit zu gehen, gewöhnen damit ihre Umwelt langsam so daran, dass das Sprichwort wieder einmal seine Berechtigung findet, wenn es sagt: «Erst verlacht man's und dann macht man's».

Wer in der heissen Zeit in seinem standesgemässen Kittel und hohen Kragen herumläuft und dabei schwitzend über die Hitze schimpft, hat recht, wenn er schimpft, nur sollte er über seine eigene Torheit und nicht über die Wärme schelten, denn wer sich in der heissen Zeit vorwiegend von Früchten nährt und luftig gekleidet ist, leidet auch nicht gross unter der Hitze. A. V.

## ÜBERMÜDUNG.

Dass wir in einer Zeit leben, die die grössten Anforderungen an unsere Nervenkräfte stellt, mag wohl nicht abgestritten werden. — Die gute, alte Zeit der Gemütlichkeit ist dahin. Der Arbeit wohnt jagende Hast inne. Aber auch die Zeiten der Erholung ermangeln sonderbarerweise der Ruhe. Das mag wohl meistenteils daher rühren, dass die abgejagten Nerven eine wirkliche Ruhepause gar nicht mehr als angenehm wohltuend zu empfinden vermögen, weshalb sie unwillkürlich zu aufpeitschenden Mitteln greifen, zu sensationellem Erleben, wie es Kino und andere nächtliche Stätten darbieten oder zu betäubendem Giftgenuss, wie zu Alkohol, zu Nikotin und andrem mehr. Wohl die Mehrzahl der Menschen krankt an einer eigenartigen Müdigkeit, bedingt durch völlig verkehrte Lebensweise. Selten begegnet man auf den belebten Strassen grosser Städte freudiger Lebensfrische. Selbst jugendliche Gesichter, die in schönster Blütezeit erglühen sollten, helfen nach mit Schminke und Farbstift. — Traurig, aber wahr! — Leider ist an all dem wenig zu ändern, denn diese Art Menschen wird sich ganz selten aus ihrem Milieu herausarbeiten, um kraftvoll zu lassen, was nur schaden kann.

Wenden wir uns daher jenen zu, die die Unsitte verkehrter Lebensweise möglichst meiden. Wer nebst gesunder Ernährung

---

Nie würde sie rasch verurteilen, besonders nicht da, wo er Gaben empfangen hat.

noch Zeit gewinnt zu erfrischendem Sport, zu ruhiger Entspannung bei nicht anstrengender Gartenarbeit, wer seinem Geiste täglich die nötige Nahrung zu bieten vermag, der hat in der Regel nicht unter der allgemeinen Lebensmüdigkeit zu leiden, unter der viele im Druck der Verhältnisse fast erliegen.

Kann unermüdlicher Eifer die Lebenslage nicht ändern, folgen sich täglich Hast und Ärger, verbunden mit Sorgen, Schwierigkeiten und Anstrengungen, zieht sich ferner die nächtliche Arbeit bis über Mitternacht hinaus, so ist es begreiflich, dass solche Vergewaltigung der menschlichen Natur die Nervenkraft schwer beeinträchtigt, was nicht selten zu Gemütsdepressionen führt. Die körperliche Schwäche und Übermüdung kommt in solchen Augenblicken besonders schmerhaft zum Bewusstsein.

Insonderheit ist hievon die Frauenwelt ergriffen. Nicht jene, die auf Genuss eingestellt ist, weniger auch jene, die nur den Haushaltpflichten nachzukommen hat, als vielmehr und hauptsächlich die Frauen, die nebst dem Haushalt noch strengen Beruf ausüben müssen. Nicht mehr kann sich jede Frau wie zu Schillers Zeiten dem häuslichen Frieden, den häuslichen Sorgen, den häuslichen Pflichten widmen. Auch sie muss unter dem Druck der Verhältnisse hinaus ins feindliche Leben und den Kampf mit der Aussenwelt aufnehmen. Ob sie nun mit «stauffacherischem» Heldenschein kämpft, ob sie um Frauenrecht und -pflicht ringt, oder ob sie sich ganz einfach der gebietenden Not unterzieht, immer wird der angestrenge Kampf nach aussen ein gewisses Übermass von Kraft erfordern. Ungerü beobachten die Angehörigen Übermüdungserscheinungen! Noch unlieber begrüsst man Gemütsdepressionen, denn man fürchtet mit Recht, dass bei andauernder Anspannung eine völlige Erschlaffung erfolgen könnte. In der unwillkürlichen Ängstlichkeit, das Schlimmste vermeiden zu wollen, greift man sehr oft zu unrichtigen Mitteln. Man verbietet die Arbeit, ohne dafür besorgt zu sein, dass die gebotenen Pflichten ordnungsgemäss abgewickelt werden, still, friedlich, ohne Aufregung, damit die verordnete Ruhe nicht gestört werde. Es ist ja nicht immer leicht, jene Hilfe, die Lasten bewältigte, die man selbst nicht gerne auf sich nimmt, weil man sie nicht beherrscht oder weil sie einem unliebsam sind, plötzlich missen und ersetzen zu müssen. Es wird aber das beste sein, ruhig und zielbewusst das Opfer auf sich zu nehmen, will man wirkliche Erfolge erzielen. Sieht eine übermüdete Frau und Mutter, dass sich die Angehörigen friedlich und zielbewusst in ihre Pflichten zu teilen vermögen, ohne dass die Ordnung gestört wird, und ohne dass sie ihren Lieben dadurch zur Last fällt, so kann sie sich beruhigt der Entspannung hingeben. Dann, aber auch nur dann ist die Grundlage geschaffen, die sie ruhig zu einer Erholungskur in erfrischen-

---

Geld- und Ehrenliebe sind oft unangenehmere Lasten als Armut und Knappheit.

der Höhe gehen lässt. Ein Höhenaufenthalt, fern von drückender Stadtluft, weitab von Hast und Lärm, wird Wunder zu wirken vermögen, besonders wenn das bestimmte Gefühl und die völlige Sicherheit, dass zu Hause alles ordnungsgemäss sich abwickle, vorherrschen darf. Wie traurig ist es andernfalls für treubesorgte Mütter, wenn sie in Spitälern und Erholungsheimen nur das Gefühl haben müssen, dass es ihnen gewissermassen wie dem Todeskandidat im Lazarett ergeht. Sie werden zusammengeflickt, um dem Kampf, der sie bestimmt vernichten wird, erneut Stand halten zu können. — Wie wenig braucht es oft, um dieses unverdiente Missverhältnis aufzuheben! Ein wenig Verständnis nur und einsichtsvolle Liebe, die ein aufopferndes Mutterherz ja in der Regel als kleines Entgelt voll und ganz verdient. Ja, es ist so leicht, sich oft ein wenig selbst zu überwinden, weit besser, als zuzuwarten, bis es zu spät ist. Wie oft führt andauernde, jahrelange Übermüdung zu niederdrückenden Gemütserscheinungen, wenn nicht gar zu Gemütlähmung oder zu schwerwiegenden Gemütsleiden. Wie leicht führt auch allzugrosse Nervenanspannung zu Störungen der körperlichen Funktionen, ja selbst die gesündesten Organe können mit der Zeit in unliebsame Mitleidenschaft gezogen werden. Sorge man also in genannter Weise für Ruhe und Frieden, so ist eine Erholung ausser dem Hause vielfach nicht unbedingt notwendig. Letztere würde ja allerdings die gute Wirkung nicht verfehlten, denn wie wäre es sonst erklärlich, dass man nach Skitouren und Wanderungen in Höhe und Höhensonne eigenartig rasch erfrischt und neuerstarkt nach Hause kommt? Es braucht wohl nicht besonderer Erwähnung, dass man sich bei Übermüdung nicht dem direkten Sonnenstrahl der heissen Sommerszeit aussetzen sollte, da das Sonnen überaus viel Kraft erfordert. Wandern in der Höhensonne wirkt erfrischend, wenn ein leichter, kühlender Wind mitspielt. Im Tiefland hingegen muss unbedingt die Kühle des Waldes aufgesucht werden.

---

### FRAUENSCHÖNHEIT UND TABAK.

Von Dr. med. Margarete Stegmann, Dresden.

Die Schönheit der Frau beruht auf der Harmonie ihrer Körperfunktionen. Diese Harmonie wird durch Tabakgenuss empfindlich gestört. Schönheit kann nur auf der Basis von Gesundheit bestehen; sie ist im wesenhaften Sinne gleichbedeutend mit Gesundheit.

Der Gasaustausch in den Lungen muss sich in bester Form vollziehen; durch jeden Atemzug, der funktionell diesem Gasaustausch ungenügend dient, wird die Gesundheit geschädigt. Indem beim Rauchen nun die eingeatmete Luft mit Rauch, der Nikotin und schädliche Verbrennungsprodukte enthält, gemischt ist, wird

---

Beharrlichkeit führt zum Ziel.