

Hastiges Leben

Autor(en): **Schweisheimer, W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **55 (1947)**

Heft 52

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557121>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Hastiges Leben

Von Dr. W. Schweisheimer, Lowell, Mass.

Ruhe und Selbstbesinnung bringen Ausgleich

«Möge deine Leber sich glätten!» — sagen die erhaltenen Keilschrift-Ratschläge. Das will sagen: möge sich deine Seelenlage wieder ausgleichen, mögen deine Sorgen entschwinden! Die Amerikaner haben ein anderes Wort dafür: take it easy! — nimm's ein bisschen auf die leichte Achsel, — lass dir Zeit!

Unsere Zeit gilt als eine rastlose, ruhelose Zeit, und doch haben gerade die Erkenntnisse der modernen Hygiene die Ueberzeugung gebracht, dass Hetze und Rastlosigkeit die Lebenszeit verkürzen, — wie wenn eine Kerze an zwei Enden zugleich gebrannt wird.

Man muss nur einmal verfolgen, wie ein so gehetzter Mensch seinen Tag verbringt. Vom Bett zum Frühstückstisch, zur Zeitung, ins Büro, ins Geschäft, an die Arbeitsstelle, hetzend durch die Strassen, gerade noch im Sprung die Fahrgelegenheit ereilend, hastiges Mittagessen, wieder Büro, Geschäft, Arbeitsstelle, neues Eilen zum Abendessen oder Theater, Konzert oder Tanzlokal, in überfüllten Bahnen eiligst nach Hause, kurzer Schlaf — dann Beginn von neuem.

Solches Leben bedeutet nervöse Beanspruchung bis aufs äusserste — keine Zeit ist vorhanden für Sport, für erholende Gedanken, oder innerliche Einkehr. Auch der Sonntag, das Wochenende werden einbezogen in den Raschheitstaukel, mit dem das Leben heruntergehetzt wird.

Amerikanisches Tempo?

In Europa ist die Ueberzeugung verbreitet, dass das Rascheste auf der Welt das amerikanische Tempo von Arbeit und Leben ist. In Wirklichkeit ist eine der grössten Ueberraschungen für den Europäer, der in Amerika zu leben beginnt, dass der Durchschnitt des amerikanischen Tempos ein äusserst behäbiges Andante con moto ist. Ja, für den arbeitsamen Europäer, der das straffe Tempo der europäischen Hauptstädte gewohnt ist, bedeutet dieses zum Teil langsamere Tempo Amerikas eine der Umstellungen, an die er sich am wenigsten gewöhnen kann. Darüber kann der grosse rush in den Subways und der Trubel an den mittäglichen Lunchcounters nicht hinwegtäuschen.

Hastiges Leben — das gibt es in der kleinen Stadt und in einem Gebirgsdorf genau so gut wie in der Metropole. In hohem Mass hängt es mit der Arbeitseinteilung und Organisation des Tages zusammen. Es gibt Menschen, Kraftnaturen, Supermen, die eine solche hastige Lebensweise ungestraft vertragen. Für die Mehrzahl bedeutet hastiges Leben gesundheitliche Schäden mannigfacher Art. Es entsteht ein nervöser Reizungszustand, der sich bei unerwarteten Berührungen entlädt. Daher die häufigen Reibereien bei Kleinigkeiten, daher viele häusliche Zwistigkeiten und berufliche Verärgerungen, die nicht in wirklichen Gegensätzen ihre Ursachen haben, sondern in augenblicklicher nervöser Ueberreizung.

Dem Betroffenen selbst kommt der nervenzerstörende, lebenverbrauchende Einfluss hastigen Lebens kaum zum Bewusstsein. Es geht eben so weiter. Nur wenn etwas Besonderes kommt: die Wartezeit vor dem Urlaub oder eine Erkältung oder nur eine Magenverstimmung, — dann tritt auf einmal das Gefühl auf, dass man am Ende seiner Kräfte steht.

Hastige Ernährung.

Für die Ernährung ist das hastige Leben von deutlichem Nachteil. Wenn man rasch zwischen zwei Bahnen in ein Restaurant eilt und hinunterstürzt, was kalt oder heiss geboten wird; — oder wenn weite Entfernungen die häuslichen Mahlzeiten auf wenige Minuten beschränken, so ist es klar, dass hier Kauen, Verdauung und Verwertung der Speisen auf das geringste Mass beschränkt werden.

Die Folge des steilen hastigen Essens, das auch auf den richtigen Wärmegrad der Speisen und Getränke keine Rücksicht nimmt, sind Magen- und Darmstörungen, manche rasch verschwindend, manche weniger harmlos. Abmagerung ist die Folge, was eine weitere Schädigung des Nervensystems bedeutet. Das beste und kunstvollst zubereitete Essen «bekommt nicht», «schlägt nicht an», wenn es in Hast und Eile hinuntergeschlungen wird.

Hast und Herz.

Vor kurzem machte der tragische Fall von sich reden, dass ein berühmter Universitätsprofessor mit seiner Frau das Theater besuchte und bei Beginn der Vorstellung tot auf dem Sitz neben ihr zusammensank. Er hatte seit Jahren an überhohem Blutdruck gelitten, sein Tag war anstrengend gewesen, er war gerade noch vor Aufgehen des Vorhangs ins Theater gekommen und hatte kaum ein paar Worte mit seiner Frau gewechselt, die ihn dort erwartete.

Ein Herzschlag hatte seinem Leben ein Ende gesetzt: das Bersten eines brüchig gewordenen, atherosklerotischen Blutgefässes. Kein Arzt wird behaupten, dass lediglich der hastig verbrachte Tag diesen plötz-

lichen Tod herbeigeführt habe, solch eine Behauptung liesse sich nie beweisen.

Aber es ist eine Tatsache, dass Menschen mit hohem Blutdruck oder mit anderen Störungen an Herz und Blutgefässen sich wohler fühlen, wenn sie ihren Tag in ruhiger, geordneter Weise, wenn auch mit Arbeit, verbracht haben — als am Ende eines gehetzten, unruhigen Tages. Und wir haben längst gelernt, dass bei Herzleidenden nicht der objektive Befund entscheidend ist — die Grösse des Herzens, die Art des Pulses, das Elektrokardiogramm, die Geräusche am Herzen — sondern dass entscheidend für Beurteilung wie Behandlung das persönliche Befinden des Patienten ist. Wir verurteilen die Hast, weil er sich darnach schlechter fühlt; das ist das deutlichste Zeichen, dass sie abträglich für die Gesundheit ist. Freilich lässt sich auch objektiv der ungünstige Einfluss der Hast nachweisen: der Mann mit hohem Blutdruck hat am Abend eines hastig verlebten Tages einen um vielleicht 30 Punkte höheren Blutdruck als am nächsten Morgen, nach der nächtlichen Ruhe.

Für Herz und Blutgefässe bedeutet Hast und Ruhelosigkeit eine übermässige Beanspruchung; sie sind ihr auf die Dauer auch beim Herzgesunden nicht schadlos gewachsen. Dr. Georg W. Calwer, Kongressarzt in Washington, hat sich durch seine Beobachtungen veranlasst gesehen, den Mitgliedern des Kongresses eine Warnung zugehen zu lassen. Das Leben in Washington, in seiner Hast, so sagte er, ist aufreibend und erbitternd für die Abgeordneten und Senatoren. Plötzliche Herztodesfälle bei anscheinend gesundem Herzen sind bei ihnen keine Seltenheit.

Es handelt sich dabei um einen plötzlichen Verschluss der Kranzgefässe des Herzens, der Koronargefässe, durch einen Blutpfropf, einen Thrombus. Die Verstopfung dieser lebenswichtigen Blutgefässe, durch die der Herzmuskel selbst seine Nahrung erhält, bringt augenblicklichen Tod mit sich. Unrichtige Verwertung hastig genossener Nahrung zusammen mit nervöser Unrast und körperlicher und geistiger Ueberanstrengung scheinen diese Krankheit mit hervorzurufen. Die Zunahme der Koronarerkrankungen in unserer eiligen, rastlosen Zeit ist jedenfalls auffallend.

Das Herz ist ein höchst geduldiges und leistungsfähiges Organ; in der Tat, es ist unglaublich, was es aushalten und leisten kann. Menschen, deren Herz nicht ganz in Ordnung ist oder die einen chronischen Herzfehler haben, vermögen trotzdem den Berufsaufgaben gut nachzukommen, wenn sie das in Ruhe und Ordnung tun können. Ständige Hast, Aufregung und innere Sorge schaden aber dem Herzen mehr als man bisher annahm.

Hast und Körperorgane.

Der Einfluss der Hast ist nicht auf das Herz beschränkt. Bei einem Zuckerleidenden (Diabetiker) liess sich jedesmal, wenn er einen hastig gelebten Tag hinter sich hatte, eine deutliche Erhöhung seiner Zuckerausscheidung im Harn feststellen. Zuckerkrankheit gehört zu den Stoffwechselstörungen, die in hohem Masse von hastigem Leben, von Sorgen, plötzlichem Aerger, Aufregung usw. beeinflusst werden. Der erhöhte Zuckerbestand im Körper macht sich dann bald auch in anderen unangenehmen Erscheinungen bemerkbar, in Müdigkeit, Unlust zu Tätigkeit, starkem Durstgefühl. Ruhig gelebte Tage wirken auf den Zuckerkranken oft besser als eine Insulineinspritzung; das ist namentlich in den häufigen leichteren Fällen zu beobachten.

Mit der Darlegung des schädlichen Einflusses ständigen Hetzens ist freilich noch nichts zur Besserung erreicht. «Ein jeder Mensch», so schrieb vor rund zweihundert Jahren ein alter Schriftsteller, «vom freyesten Könige an bis auf den gekauften Sklaven, hat Pflichten seines Standes, die er beobachten muss, ob er gleich Leben und Gesundheit dabey verahrloset». Eine endgültige Aenderung ist nicht zu erwarten, da die Rastlosigkeit des neuzeitlichen Erwerbslebens nicht auf gesundheitliche Notwendigkeit Bedacht nimmt. Man denke beispielsweise nur an die weiten Entfernungen zwischen Wohnung und Arbeitsplatz — eine Hauptursache des grosstädtischen Hastens; sie sind nicht zu beseitigen, ja die Tendenz geht deutlich darauf hinaus, die Entfernungen eher zu vergrössern.

Vernünftige Planung.

Immerhin kann ein Mensch, der bewusst die Hast als Ursache vieler ihm bedrückender Störungen erkannt hat, bei vernünftiger Planung und Ueberlegung viel tun, um sich ein grösseres Mass von Gesundheit und Wohlgefühl zu verschaffen. Gar nicht selten ist die ruhelose Hast des täglichen Lebens durch schlechte Einteilung des Tages, durch falsch eingefahrene Gewohnheit und ungenützte Zeitvergeudung an der unrichtigen Stelle verursacht oder wenigstens mit hervorgerufen.

Wer sich einmal die Zeit nimmt, seinen täglichen Lebenslauf in Ruhe und mit kritischem Blick daraufhin zu prüfen, der wird fast ausnahmslos Möglichkeiten zur Verbesserung entdecken und manche unnütze Hast beseitigen können.

Hausfrauen berichten oft, dass ihre Köchinnen wahre Perlen sind, die jeder anstrengenden Tätigkeit gewachsen sind, — dass sie aber

Wer hilft?

Unzählige Bittgesuche erreichen uns dieser Tage von verzweifelten Menschen, denen der Winter erneuten Kummer und Elend bringt, denn wie sollen sie sich vor Kälte und Hunger schützen? Wir bitten unsere Leser recht herzlich, uns doch ein wenig zu helfen, diese Armen vor dem Schlimmsten zu bewahren!

127. Bitter ist das Los der Kriegswitwen, die ihre halbwüchsige Kinderschar allein aufziehen müssen, wo es am Nötigsten fehlt. Eine Mutter, deren Mann in Russland verschollen ist, bittet uns flehentlich für ihre vier Kinder; eine andere sieht keinen Ausweg mehr, ihre drei vaterlosen Kinder satt zu machen und zu kleiden.
128. Aus Kärnten erreicht uns die dringende Bitte eines Vaters, dessen einziges Kind, ein sechsjähriges Mädchen, an Tbc leidet und zusätzliche Nahrung und warme Kleider haben sollte. Wer könnte dem kranken Kind wieder zu seiner Gesundheit verhelfen?
129. Ein Ehepaar, das durch Fliegerangriffe zwei kleine Kinder verloren hat, fleht uns an, ihre Christel, die an schwerer Tbc erkrankt ist, doch mit Nahrungsmitteln und Kleidern beizustehen, damit sie nicht auch noch ihr letztes Kind hergeben müssen.
130. Besonders dringende Gesuche um getragene Kleider erhielten wir von zwei kinderreichen Familien. Bitter ist die Not und die Angst vor der Kälte. Wer möchte diesen verzweifelten Eltern ein wenig ihre Sorgen um die Kinder erleichtern?

Die Kanzlei des Schweizerischen Roten Kreuzes, Bern, Taubenstrasse 8, vermittelt diese und auch andere Adressen hilfsbedürftiger Menschen und steht für jede Auskunft gerne zur Verfügung.

missmutig und gereizt werden, wenn man sie mehrfach die eine Arbeit unterbrechen lässt, um sie eine andere anfangen zu lassen. Dieses stete Unterbrechen einer Arbeit, Beginn einer neuen — wiederum Unterbrechung durch Telefon oder Abruf, Fortsetzung der früheren Arbeit — neue Unterbrechung — das ist gerade typisch für einen hastigen Arbeitstag, und dieser fortwährende Wechsel wird von zahlreichen Menschen besonders schlecht vertragen. Manchen macht es nichts aus: sie können gleichzeitig Verhandlungen führen, Anordnungen geben, viermal in fünf Minuten vom Telefon unterbrochen werden usw., ohne im geringsten aus ihrer Nervenruhe gebracht zu werden.

Andere aber leiden unter diesem hastigen Wechsel. Sie werden unruhig, nervös, fahrig, bekommen einen roten Kopf (d. h. ihr Blutdruck steigt), bekommen Kopfschmerzen. Wenn man sie in Ruhe arbeiten lässt, dann sind sie zu hervorragenden Leistungen fähig. Berufswahl und Postenbesetzung sollten auf solche Besonderheiten Rücksicht nehmen.

Das Wichtigste zum Ausgleich ist es, an hastig gelebten Tagen wenigstens kurze Zeit zur Ruhe, Selbstbesinnung und Sammlung der Nervenkräfte zu gelangen. Wer es fertig bekommt, einige Minuten früher seine Wohnung am Morgen zu verlassen als unbedingt erforderlich ist, für den fällt schon das nervenpeinigende Hasten zu seinem normalen Beförderungsmittel weg. Und warum sollte das nicht gelingen? Man braucht keinen Arzt dazu, um die Folgen solch nervösen Gehetztes zu beseitigen; man muss sich nur die Zeit nehmen, seine Tageseinteilung neu zu überlegen und besser zu ordnen.

Nach solcher Neuordnung kann der Morgenwandler es sich sogar gestatten, auch einmal etwas langsamer zu gehen, an einem Blumenbeet stehen zu bleiben oder ein ausgestelltes schönes Bild in der Auslage zu betrachten — lauter einfache Hilfsmittel zur Beruhigung der Nerven und zur Ablenkung angespannter Gedanken.

Kleine geistige Ruhepausen.

Kleine geistige Ruhepausen verschaffen neue Spannkraft. In einem Film war kürzlich ein überhetzter Industriekönig gezeigt, der jedesmal zwischen zwei anstrengenden Sitzungen ins Nebenzimmer geht und ein bisschen Billard spielt. Das ist nur ein Beispiel und es ist nicht typisch. Aber typisch ist der Nutzen, den jeder Mensch dadurch bekommt, wenn er nach Anstrengungen eine Zeitlang andere Gehirnbahnen benutzt. Diese Einschaltung anderer Gehirnbahnen bildet das Wesen der Zerstreuung, und viele Menschen erholen sich dabei besser als durch absolute Ruhe.

Eine kurze Ruhezeit nach dem Essen, es muss nicht Schlaf sein, lässt nervöse Erregungen abflauen. Auch der Schlaf am Abend wird tiefer und gesünder, wenn nicht unmittelbar hastige Tätigkeit oder geistige Anstrengung vorausgegangen ist. Entspannung am Abend

Jüngerer, verheirateter

Krankenpfleger

(geübter Autofahrer) sucht baldmöglichst Stelle in Spital oder Sanatorium. Offerten mit Lohnangaben sind zu richten an Nr. 15616 postlagernd Bern-10 (Linde).

durch Musik oder Radio, ein Spiel oder ein Buch leichter Art bringt die richtige Vorbereitung zum Schlaf.

Eine ausgiebige Entspannung am Wochenende ist von grösster gesundheitlicher Bedeutung, und Menschen, deren Tätigkeit es gestattet, wenigstens einen Teil des Samstags in diesen Wocheneinschnitt mit einzubeziehen, gewinnen einen besseren Start für die Anstrengungen der neuen Woche. Solche Erholungseinschnitte fördern ja nicht nur die Gesundheit, sondern erhöhen die Arbeitsfähigkeit. Als vor rund fünfzig Jahren die wöchentliche Arbeitszeit in England versuchsweise von 54 auf 48 Stunden herabgesetzt wurde, so bedeutete das ein solches Ansteigen der Produktion, dass die 48-Stunden-Woche daraufhin allgemein in den Regierungs-Schiffswerften und ähnlichen Betrieben eingeführt wurde.

Eine oder zwei längere Pausen im Alltagsgetriebe des Jahres in Gestalt von Urlaub oder Ferien bringen überreizte Nerven und überlastete Blutgefässe wieder in Ordnung.

Badekuren oder Heimleben?

Vom Arzt werden Menschen, die durch hastige Lebensführung erkrankt sind, in klimatische Kurorte oder Badeorte zu Genesungskuren gesandt. Solche Kuren üben zweifellos günstigen Einfluss aus. Aber höchstwahrscheinlich hängt die heilsame Wirkung weniger mit dem geänderten Klima oder den Heilquellen zusammen, als mit der ganz veränderten Lebensweise in den Kurorten. Die Erholungssuchenden haben dort ganz andere Dinge zu denken; sie haben einen gesunden, hastlosen Tagesplan zu absolvieren; Aufenthalt in freier Luft, Bäder und Trinkkuren, zweckvolle Diät sind ihnen vorgeschrieben — und alles zusammen lenkt die Gedanken von dem Hasten des sonstigen Lebens ab, und führt das Element der Ruhe in den Tageslauf ein. Die Erholung, die von solchen Badekuren ausgeht, hält oft monatelang an.

Eine ähnliche heilsame Wirkung liesse sich oft aber auch zu Hause und im Alltagsleben erzielen, wenn eine vernünftige und ruhige Lebensführung möglich wäre, mit genügend Zeit zu den Mahlzeiten, zu Ruhe und anderen Gedankengängen am Abend, nicht fortwährenden Unterbrechungen bei der Arbeit, und ausgedehnter Erholung am Wochenende. Die meisten Menschen, die unter hastigem Leben leiden, sind klug genug, um einzusehen, was für sie notwendig ist — aber nicht energisch genug, um das Erkannte auch durchzuführen. Und doch müssen sie es lernen, wenn sie sich vor Schaden bewahren wollen.

Die Hilfe der Frau bei Vermeidung eines hastigen Lebens für den berufstätigen Mann ist von grösster Bedeutung. Es gibt Frauen, die ihren abgehetzten Männern noch mehr Anstrengung zumuten und sie dadurch gefährden. Sie sind allerdings in der Minderheit. Vor einigen Jahren wurde in Amerika ein Theaterstück gespielt, das dann auch als Film verarbeitet und in Europa gezeigt wurde, in dem dieser Stoff behandelt war. Eine übertrieben vergnügungssüchtige Frau zwang ihren beruflich überlasteten Mann, allabendlich wieder aus dem Haus zu hasten, zu Einladungen und Gesellschaften, bis er mitten während einer solchen Einiadung einen Schlaganfall erlitt.

Es war ein amerikanischer Film — er hatte ein Happy ending. Aber ein solches Happy ending wird von der Wirklichkeit nicht immer gespielt. Im wirklichen Leben sind allerdings solche Vorkommnisse selten. Die meisten Frauen halten es für ihre Pflicht, dem hastigen Berufsleben ihres Mannes den ruhigen Ausgleich einer harmonischen Häuslichkeit gegenüberzustellen; das ist wohl die wirksamste Therapie bei der Behandlung hasterzeugter Gesundheitsschäden.

(«Im Dienste der Gesundheit»)

herausgegeben von der Basler Lebens-Versicherungs-Gesellschaft.)

5

Wilca Jodgläser - Jodfederstifte
Medizinalfläschchen
mit Glasstopfen, Inhalt: 50 und 100 ccm
Medizinalfläschchen
mit Bakelitverschluss, Inhalt: 50 und 100 ccm
Taschenapotheken
Samaritertaschen
in diversen Ausführungen

Verlangen Sie
Preise von

E. Gysin-Walti, Verbandstoffe, Dietikon b. Zürich