

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Band:** 19 (1909)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Durch Gymnastik - über Nervosität - zur Gesundheit!  
**Autor:** Nickel, Ernst H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038203>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 23.11.2024

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

Menschen übertragen werden. So ist z. B. der sogenannte „Pips“ der Kanarienvögel übertragbar, eine viel größere Gefahr aber bildet die sehr ansteckende und auch lebensgefährliche Lungenentzündung der Papageien. Sie wird besonders leicht übertragen, wenn man die üble Gewohnheit hat, den Vogel mit seinem Schnabel das Futter aus dem eigenen Mund nehmen zu lassen. Das kann sich schwer rächen und deshalb sollte man diese Unsitte im Haushalt nie dulden. Die übertragbaren Krankheiten der Katzen und Hunde sind im wesentlichen dieselben, aber die Hunde sind viel häufiger krank als die Katzen, schon deswegen, weil diese viel reinlicher sind. Das ewige Hätscheln, Liebkosen, Herumtragen, vor allem aber das sich Belecklassen hat schon die schlimmsten Folgen gezeitigt und muß, besonders im Verkehr von Kindern mit Hunden, verboten werden.

(Das rote Kreuz).

## Durch Gymnastik — über Nervosität — zur Gesundheit !

Eine kleine „gesundheitsliche“ Studie von  
Ernst H. Nickel Berlin.

Jeder, der im anstrengenden, Kraft verbrauchenden Berufsleben steht, weiß, wie stark die seelischen und körperlichen Funktionen durch zunehmende Nervosität beeinträchtigt werden, und es gilt dies namentlich von dem Daseinskampfe des erwerbenden Mannes. Die Nervosität ist eine leider in unserer hastenden modernen Zeit stark verbreitete „Krankheit“, die von einem Individuum um so intensiver und heftiger Besitz ergreift, je weniger widerstandsfähig dasselbe sich erweist. Bevor auf das eigentliche Thema näher eingegangen werden soll, seien einige Worte über den Be-

griff: „Nervosität“ gesagt, und es sei die Frage aufgeworfen: „Was ist Nervosität?“ Gewiß, es sind über dieses Thema bereits dicke Bände von Medizinern und Hygienikern geschrieben worden, alle verlieren sich in langatmigen, mehr oder weniger psychologisch verbrämten Abhandlungen, die wohl sämtlich nur zur Erklärung des Wesens und des Ursprungs, sowie der Begleiterscheinungen der Nervosität dienen sollen, obschon man das ganze Wort mit dem deutschen Ausdruck: „Unvermögen“ jedenfalls am einfachsten und treffendsten „erklärt“. Jawohl, der nervöse Mensch, gleichgiltig, ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, ist „unvermögend“ d. h. er hat im Laufe der Jahre oder unter dem harten Drucke materieller Verhältnisse eine starke seelische und körperliche Einbuße erlitten, sodaß er unter der Last der ihm obliegenden Pflichten zusammenbricht und folglich der Erholung und des Ausspannens bedarf. Indessen die wenigsten „Nervösen“ sind gerade in diesen verhängnisvollen Perioden in der Lage ausspannen zu können, denn der erbarmungslose Kampf um das tägliche Brot hält sie straff im Joche, und darum kann von Ruhe und Erholung gar keine Rede sein. Wie bekämpft man nun erfolgreich die beginnende, chronische und die sich steigende Nervosität? Die Antwort auf diese Frage ergibt sich aus der Ueberschrift dieses Artikels. Voraussetzung muß allerdings hierbei sein, daß es sich um im allgemeinen „gesunde“ Leute handelt, d. h. nicht um solche, die lungenleidend, schwindfüchtig, brustkrank sind oder mit irgend einer Krankheit behaftet sind, deren Natur die Hoffnung auf Genesung und Heilung nicht aufkommen läßt. Die Antwort lautet also, wie bereits erwähnt, „durch Gymnastik!“ Viel schwieriger ist nun aber die Beantwortung der Frage: Wie und auf welche Weise soll und muß diese Gymnastik ausgeübt

werden, um zum sichern Ziele, d. h. zur Gesundheit allmählich zu gelangen? Es werden von Neulingen und Anfängern in der edlen Kunst der Gymnastik gerade die unglaublichsten Torheiten begangen; man gefällt sich in Uebertreibungen und mutet einem vielleicht wenig widerstandsfähigen Körper Strapazen, Entbehrungen und Anstrengungen zu, denen derselbe nicht gewachsen ist, und die Folge davon ist, daß das Gegenteil, also eine gesundheits-schädigende Wirkung eintritt. Es kann demnach gar nicht genug allen nervösen Leuten geraten werden, bevor sie mit den systematischen gymnastischen Uebungen beginnen, zum mindesten entweder einen Sachverständigen zu Rate zu ziehen oder mit diesen Uebungen außerordentlich vorsichtig und allmählich zu beginnen, damit der Körper sich erst an dieselben gewöhnt und nicht unverhältnismäßig früh erschöpft wird. Vor allem empfiehlt es sich, diese gymnastischen Uebungen völlig unbelleidet, in einem vorher gut gelüfteten Zimmer oder aber, wenn Zeit und Umstände es erlauben, in einem Sonnen- und Luftbad vorzunehmen, indessen genügt eine rationell und systematisch betriebene Zimmergymnastik ebenfalls, wenn alle Vorbedingungen gewissenhaft erfüllt werden. Am besten eignen sich zur Vornahme dieser gymnastischen Uebungen die frühen Morgen- und die Abendstunden, letztere sollten aber nicht nach 10 Uhr verlegt werden, da dann der Körper schon eine erhebliche Abspannung und Müdigkeit, besonders in den Sommermonaten zu zeigen pflegt, und es würde dem Gesamtorganismus erheblichen Schaden zufügen, wenn er aus der allgemeinen wohlthuenden Abspannung auf eine so rauhe Art aufgerüttelt würde. Selbstredend müssen es alle diese nervösen Leute sich zur ersten Pflicht machen, während der ganzen Dauer der gymnastischen Uebungen, gleichviel ob sich dieselben über drei Monate oder über mehrere

Jahre erstrecken, ein äußerst solides und enthaltenes Leben nach jeder Richtung hin zu führen, sowohl in kulinarischer wie sexueller Hinsicht, damit die verlorene Nervenkraft Zeit und Ruhe findet, sich wiederum zu ersetzen. Auch sei dringend vor der anfänglich zu reichlichen Anwendung des kalten Wassers gewarnt, da bei mißbräuchlichem Benutzen der kalten Abreibungen leicht Nervenerschlaffungen eintreten können. Man beginne mit leichteren Freiübungen unter mäßiger Anwendung kalten Wassers und gehe dann allmählich zu schweren und, wenn das Muskelsystem sich gekräftigt hat, zu Gerätübungen über. Wird von den „Nervösen“ systematisch, denn darauf kommt es in der Regel hauptsächlich an, eine derartige Gymnastik betrieben, so werden sich die wohlthätigen Folgen alsbald zeigen, neuer Lebensmut wird die Verzagten beleben und frische Zuversicht wird die Bedrückten und Belasteten erfüllen. Darum, auf, ihr Nervösen zur frisch-fröhlichen Gymnastik!

(Die Lebenskunst).

## Wie belehren wir die schulpflichtige Jugend über sexuelle Dinge?

Von Karl Heinz.

Motto: Nicht das Wissen und der naturgemäße Freimut bringt zum Falle, sondern die Geheimnistuerei, die damit aufgeweckte Neugierde und Begierde.

(Rosegger).

Wir stehen mit dem obigen Thema am Anfang eines schwierigen und in den letzten Jahren viel erörterten Gebietes der Jugenderziehung. Sollen wir den alten Weg des Stillschweigens weiter schreiten oder suchen wir