Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 2

Rubrik: Die Kunst der Nervenentspannung

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: 17.05.2025

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

Sauter's Annalen
für Gesundheitspflege
Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 2. 23. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Februar 1913.

Inhalt: Die Kunst der Nervenentspannung. — Der gesundheitliche Wert des Badens. — Handschuhe und Muff. — Eine medizinische Fakultät gegen den Impfzwang! — Einfache Erwärmungsmittel für kalte Füße. — Ein scharfes Urteil über Ehrlich-Hata. — Korrespondenzen und Heilungen: Keuchhusten; Lungenblutungen; Nierenleiden; Blinddarm-Entzündung; Gebärmutter-Geschwülste, Lungenentzündung, Venenentzündung, Adergeschwulst; Rippenfellentzündung; Wassersucht; Nierenentzündung; Blinddarm-Entzündung; Hämorrhoiden.

Die Kunst der Nervenentspannung

Der Kopenhagener Arzt, Dr. Frode Sadolin, ruft den erschöpften Millionen bedauernswerter Erdbewohnern, welche den „Vorzug", ihr Menschendasein in der Zeit der Elektrizität und der zahllosen Erfindungen führen zu dürfen, mit dem teuren Preis ihrer eigenen Nervenkraft zahlen müssen, treffliche Worte des Trostes zu.

„Nervenheil", die Bewahrung noch vorhandener und die Wiedergewinnung verlorengegangener Nervenkraft, verspricht Dr. Sadolin seinen geplagten Mitmenschen, er will ihnen kein Medikament, keine „stärkenden Tropfen" aufdrängen: seine Heilmethode besteht einzig und allein in der Zurhilfenahme logischen Denkens und darin, daß er die Vernunft und den Willen die Herrschaft über die rebellischen Nerven übernehmen läßt. Wenn die Nerventätigkeit mit dem elektrischen Strom verglichen werden kann, so ist das System Dr. Sadolins auf der Lehre von dem möglichst verminderten Stromverbrauch aufgebaut. Sadolin zeigt, wie das Hauptübel, woran das 20. Jahrhundert krankt, die Neurasthenie, die Nervenschwäche, die an der Lebenskraft von mehr als der Hälfte der Bewohner der Kulturzentren zehrt, darin ihren Grund hat, daß der „Stromverbrauch" ein unnatürlich starker ist, und daß die Menschen der Gegenwart es vergessen haben, für die zeitweilige Abspannung der Nerven Sorge zu tragen. Für viele gilt die Abspannung, die Entspannung der Nerven geradezu als ein Zeichen von Schwäche; wie grundverkehrt das ist! Das einzige Mittel, den allzugroßen Kräfteverbrauch durch die übergroße Anspannung des Nervensystems vorzubeugen, ist darin zu suchen, daß man dem Gefühl der Müdigkeit so oft als nur irgend möglich nachgibt, die Nerven entspannt, statt, wie es viele tun, immer wieder neue Reize auf sich wirken zu lassen, die zu fortgesetzter Anspannung führen. Wer die Entspannung der Nerven als eine köstliche Ruhepause, wenn auch nur von kurzer Dauer, empfindet, hat noch gesunde Nerven; derjenige aber, der während der Arbeitspausen, gewissermaßen von Selbstzerstörungstrieb ergriffen, nach neuen Mitteln zur Anspannung sucht, mag sich, wenn er gegen sich selbst wahr ist, schon zur Gruppe der Neurastheniker rechnen;

er mag aber noch etwas anderes tun: schleunigst bevor es zu spät ist, d. h. bevor er den Strom solange abgenützt hat, daß es gar keinen Strom mehr gibt und er hoffnungslos zusammenbricht, die Kunst der Entspannung lernen! Er mag sich ruhig hinsetzen, sich zur Ruhe und Ueberlegung zwingen, seinen „Nervenstatus" und sein „Budget" über den künftigen Verbrauch von Nervenkraft aufstellen, damit er eine gewisse Gewähr dafür haben kann, daß die Nervenkraft ausdauert, solange er dies notwendige Betriebskapital seines Lebens noch braucht. Wer mit der Nervenkraft vernünftig wirtschaften will, der läßt die Abspannung so reichlich wie nur irgend möglich eintreten. Es komme da niemand und sage: „Das mag alles gut sein; aber ich Unglückseliger habe nun gerade eine Tätigkeit, die so aufreibend und anstrengend ist, daß sie ganz und gar keine „Pausen" gestattet!" Wer so denkt, lügt sich selber etwas vor. Es gehört aber für viele eine nicht geringe Willenskraft dazu, sich zur Entspannung der Nerven zu zwingen, die vom Neurastheniker im Anfang durchaus nicht als eine Annehmlichkeit empfunden wird. Man muß die Willenskraft besitzen, sich vom Lärm und vielen Licht in sich selbst zurückzuziehen, man muß schweigen lernen; das ist nicht immer leicht. Viele haben z. B. gewiß gar nicht einmal daran gedacht, daß die Fahrt mit der Bahn oder Straßenbahn nach und von dem Geschäft eine höchst willkommene Gelegenheit zu einer kleinen „Abspannung" bietet. Bitte, verehrtester Neurastheniker, der Sie diese Zeilen lesen, versuchen Sie vom Morgen früh an, die Fahrten auf Bahn und Tram zu Entspannungspausen zu gestalten! Stürzen Sie sich nicht über die Zeitungen, lassen Sie nicht in Ermangelung der Zeitung, Ihre Augen wild umherfahren, um etwas zu finden, das als „Reizmittel" wirken könnte; sitzen Sie, bitte, auch nicht steif und stramm da, die Spannung aufrecht erhaltend, indem Sie einen Verdruß, einen zornigen Gedanken u. dergl. immer wieder durch Ihr ohnehin schon geplagtes Gehirn ziehen lassen. Zwingen Sie sich, an etwas Angenehmes, Friedvolles zu denken — daran bietet das Leben doch auch einen guten Teil! Gebrauchen Sie, bitte, Ihren ganzen Willen, um sich selbst gegenüber den Beweis zu erbringen, daß Sie noch nicht zu jenen Leuten gehören, die nur zwei Zustände kennen, den gespannten und den niedergeschlagenen! Können Sie sich ja nicht dazu bringen, an etwas Angenehmes zu denken, dann zwingen Sie sich wenigstens dazu, im Straßenbahnwagen einfach Stumpfsinn zu brüten! Auch das will gelernt sein, aber es ist gesund! Das ist einer der wichtigsten Ratschläge des Doktors Sadolin; ich habe ihn selbst geprüft und kann ihn nicht warm genug empfehlen; ich habe es wirklich nach mehrwöchiger Uebung so weit gebracht, daß ich im Tramwagen an angenehme Erlebnisse zurückdenken kann.

Weiter: lernen Sie „Nein sagen!" Viele der Ratschläge und Aufforderungen, mit denen unsere Mitmenschen in ihrer Selbstsucht und Gedankenlosigkeit kommen, sind, so lehrt Dr. Sadolin, „nicht ein „Ja" wert". Das Nein hat sein Recht ebenso gut wie das Ja; aber das abweisende Nein ist schwerer zu sagen als das gerngehörte Ja; es gehört deshalb etwas Uebung dazu, um es sagen zu können. Und man muß sich darin üben, das Unnütze, Zwecklose, das Unzeitige von sich zu schieben. Tut man es aber, spart man viel Arbeit und Nervenkraft!"

Einer der wertvollsten Ratschläge Sadolins geht dahin, daß man im Interesse seiner Nerven den Mut haben soll, einem guten Teil der unnützen, aber aufreibenden Geselligkeit fernzubleiben. Die meisten denken gar nicht daran,

in welch' hohem Grade das Gehirn durch eine 4—5 stündige Konversation erschöpft wird! Die Konversation, „die Idee der Geselligkeit in ihrer Reinzucht, diese Kaffeemühle, die nicht stille stehen, die aber auch keine ehrliche Bohne mahlen kann", ist Gift für die Nerven! Eine mühselige Vergeudung der Nervenkraft, wobei diese nicht nur zwecklos herausfickert, sondern geradezu in den leeren Raum hineingepumpt wird, das ist nach Dr. Sadolins Ansicht diejenige Verkehrsform zwischen Menschen, die wir Geselligkeit nennen. „Man legt ein Stück seiner Zukunft und seiner Freiheit mit Beschlag, man zieht ihr von vornherein eine Zwangsjacke an; — vielleicht ist man an dem betreffendem Tage unpäßlich; es hilft nichts; man nimmt ein großes Pulver und geht in Gesellschaft. Nachts schläft man schlecht; der nächste Tag geht verloren; Ausbeute gleich Null! Nichts ist aufreibender als die „Konversation", die man am besten daran erkennt, daß das Thema verlassen wird, sobald es anfängt wirkliches Interesse zu erwecken. Die Konversation wird nur mit dem Tonfall des Interessiertseins bekleidet, sie ist der Gischt der falschen Wellen der Geselligkeit.

Dem Tischgenossen, dem man am Abend den Honig seiner Liebenswürdigkeit bietet, wird man am nächsten Tage nicht einen Finger zur Hilfe reichen, falls er deren bedarf; nichts zehrt mehr an den Nerven als diese Imitation des Lebens, ohne daß dabei wirklich gelebt wird!" Scheuen Sie Geselligkeit und werden Sie schweigsam! Das ist einer der Hauptpfeiler des Systems Sadolins. Sprechen heißt Nervenkraft ausgeben; derjenige, dessen Nervenkraft erschöpft zu werden droht, werde schweigsam! Er tauche so oft wie möglich hinab in die Meeresstille des Schweigens; dort ist der Jungborn für müde Nerven!

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Der gesundheitliche Wert des Badens.

Von Dr. med. **Adolf Stark.**

Das Bad besitzt eine noch zu wenig gewürdigte hygienische Bedeutung, die sich durchaus nicht darin erschöpft, daß es den Körper vom Staube und Schweiße reinigt. Das Bad, das kalte sowohl als auch das warme, übt einen mächtigen Einfluß auf den Stoffwechsel und das Gefäßsystem und damit auch auf die menschliche Gesundheit aus. Ob aus dem Badewasser Stoffe, die darinnen gelöst sind, durch die Haut in die Körper übergehen können, ist noch fraglich. Die Einwirkung des Bades äußert sich hauptsächlich nur auf die Körperoberfläche, auf die Haut, und nur indirekt auf die übrigen Organe. Aber dieser Einfluß darf nicht gering geschätzt werden. Denn die Haut ist nicht etwa nur eine Bedeckung der inneren Organe, sie ist selbst ein überaus wichtiger Bestandteil unseres Körpers, ihr Wert wird durch ihren Umfang ins Ungeheure gesteigert.

Vor allem ist die Haut ein Atmungsorgan, ebenso wie die Lungen. Normalerweise schon wird ein Drittel des ausgeschiedenen Wassers durch die Haut abgegeben, eine Zahl, die sich noch bedeutend steigert, wenn die Schweißdrüsen in Tätigkeit kommen. Diese Hautatmung erleidet naturgemäß eine bedeutende Störung, wenn durch Schmutz und Hautfett die Poren verstopft werden. Zum Teil beseitigt die Kleidung diese Schäden, denn sie hat neben ihrem Hauptzweck, der Wärmeregulierung, auch die Rolle eines die Haut reinigenden, den Schmutz durch mechanisches Abreiben und Aufsaugen entfernenden hygienischen Faktors. Natürlich genügt dies auf die Dauer nicht, und ein einfaches Bad wirkt hier gesundheitsfördernd, viel mehr, als dies