Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 61 (1952)
Heft: 4

Artikel: Überlastung ist oft schlimmer als Krankheit
Autor: Pfister, H. O.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-547841

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: 13.07.2025

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

ÜBERLASTUNG IST OFT SCHLIMMER ALS KRANKHEIT

Von Dr. H. O. Pfister, Chef-Stadtarzt von Zürich

Der menschlichen Gemeinschaft oberste Pflicht ist die *Hilfsbereitschaft für die Benachteiligten und die Schwachen.* Dass die Kranken und Gebrechlichen unter diesen Hilfsbedürftigen die erste Stelle einnehmen, versteht sich von selbst. Eine scharfe Trennung von Kranken und Gesunden gelingt aber nicht. Die Grenze wird verwischt von den Gefährdeten. Ihre Zahl ist gross, doch nur selten suchen sie von sich aus den Arzt auf. Er begegnet ihnen nur zufällig. Wenn ihm aber Patienten über die Entstehung ihres Leidens berichten, dann fesselt ihn vor allem, was er hört über die Zeit, da die Kranken sich zwar noch nicht krank, doch auch nicht mehr gesund fühlten. Sie erzählen von Ueberbleibseln früherer Krankheiten, die nur ungenügend behandelt und nie völlig ausgeheilt wurden. Sie schildern, wie die Not und das Fehlen von Hilfskräften sie zu vorzeitiger Wiederaufnahme der Arbeit zwang. Andere fühlten sich — im Gegegensatz zu früher — schon monatelang müde und niedergeschlagen. Trotz bestem Willen und ohne dafür einen äusseren Grund zu erkennen, brachten sie keine Arbeitsfreude mehr auf. Die für einen Gesunden bemessene Arbeitslast schien sie zu erdrücken. Wieder andere waren durch Kummer und Sorgen, die ihnen Familienglieder, Vorgesetzte, Arbeitskameraden, Untergebene, Bekannte oder Nachbarn bereiteten, so mitgenommen, dass schon die gewohnte tägliche Arbeit das Aufgebot der letzten Kräfte verlangte. Selten von sich aus, und dann nur beiläufig, weisen schliesslich Patienten darauf hin, dass ihnen in den Jahren vor der Erkrankung eine immer schwerere Arbeitsbürde auferlegt worden sei. Ohne Rücksicht zu nehmen auf die Leistungsfähigkeit türmte man ihnen immer noch neue Lasten auf. Zu dieser Gruppe gehören die Uneigennützigen und Stillen, die nur für andere leben, nur ihre Pflicht kennen und sich nie in eigener Sache zur Wehr setzen.

Es sind vor allem Mütter, die ihre Kinder nur bei sich selbst in bester Obhut wissen, die aber, um wirtschaftlicher Not zu steuern, sich aufopfern bei Heimarbeit oder im eigenen Betriebe. Ferien und ausreichende Freizeit kennen sie oft nicht, denn weder Gesetz noch Versicherung gewähren ihnen einen nachhaltigen arbeitsrechtlichen Schutz. Zu dieser Gruppe der Ueberlasteten rechnen wir auch viele alleinstehende Frauen. Die Erwerbstätigkeit, der sie tagsüber obliegen, ist nicht weniger anstrengend als die der Männer des gleichen Alters und des gleichen Standes. Für die Männer gilt es als selbstverständlich, dass sie in der von Berufsarbeit freien Zeit ruhen oder sich höchstens mit ihren Liebhabereien befassen.

Von einer ledigen, verwitweten oder geschiedenen Frau nimmt man ohne weiteres an, dass sie auch noch den Haushalt besorgt. Die Familienangehörigen, mit denen sie zusammenlebt und denen sie meist auch ihr Einkommen abliefert, betrachten sie als unentgeltliches Hausmädchen. Es sind grosse Leistungen, sie beanspruchen fast die gesamte Freizeit, aber Beachtung, Anerkennung und Dank finden sie kaum. Die Familie murrt, wenn solche Frauen über Beschwerden klagen, denn der Ausfall ihrer Arbeitskraft wäre doppelter Verlust. Die Arbeitsgemeinschaft macht oft sogar noch abfällige oder verächtliche Bemerkungen. An eine rechtzeitige Entlastung denkt aber niemand.

Das Vorgetragene lehrt uns, dass die Ueberlastung, so wie der Arzt sie sieht, durchaus nichts Einheitliches darstellt. Ueberanstrengt wird *erstens*, wem die Umgebung — oft ohne es selbst zu bemerken — eine zu grosse Arbeitslast aufbürdet. Frauen sind es vor allem, in sich gekehrte Personen, die in der Allgemeinheit nicht in Erscheinung treten und für die die Gemeinschaft daher auch nicht sorgt. Ueberanstrengt ist *zweitens*, wem bei gleichbleibender Arbeitslast die Kräfte abzunehmen beginnen. Vorzeitiges Altern und versteckte Krankheiten, wie Tuberkulose und Krebs, sowie Krankheiten des Herzens und der Gefässe gehören hierher. Von Ueberlastung bedroht sind *drittens* die von Geburt auf Schwachen und überhaupt alle Gebrechlichen, sofern bei ihnen eine sachgemässe Eingliederung ins Erwerbsleben verpasst wird. Schwachbegabte versagen häufig erst dann, wenn der Pflichtenkreis für ihre geistigen Fähigkeiten zu gross wird. Körperlich Behinderte vollbringen hervorragende Leistungen, wenn man von ihrem Körper nur das verlangt, was er geben kann, bleiben aber sofort im Rückstand, sobald man nur eine unscheinbare Einzelheit ihres Schadens missachtet. *Viertens* sieht sich schon bei geringfügiger Belastung an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit, wer die ihm übertragene Arbeit nur mit Widerwillen oder mit innerer Ueberwindung leistet. Verantwortlich für eine solche, zunächst nur subjektiv empfundene, sich bald aber auch objektiv auswirkende Ueberlastung sind einerseits falsche Berufswahl, Zwang zu einem verabscheuten Berufe, fehlende oder mangelhafte Berufsberatung und anderseits unhaltbare Verhältnisse in der Arbeitsgemeinschaft, wie ungeeignete Vorgesetzte, üble

Kameraden und hinterhältige Untergebene. Auch unwohnliche, schmutzige, düstere und nasskalte Arbeitsräume können Arbeitslust und Leistungsfähigkeit empfindlich hinunterdrücken. Der *fünfte* und letzte Ueberlastungsgrund ist wieder in der Umgebung zu suchen. Wem ausserhalb der Berufs- und Arbeitsgemeinschaft die Mitmenschen Kummer und Sorgen bereiten — wir denken an Familienzerwürfnis, an missratene Kinder, an drückende Schulden, aber auch an enttäuschte Liebe, sich hinschleppende Krankheiten und an Todesfälle —, der wird die ihm aufgegebene Arbeitslast nur mit Mühe tragen und stets in Gefahr sein, ihrem Drucke körperlich oder geistig zu erliegen.

Der Arzt, der vorbeugend denkt, darf an solchen Tatbeständen nicht achtlos vorbeigehen. Er weiss zwar, dass der gesunde Mensch im erwerbsfähigen Lebensalter über eine sehr grosse Reserve an Arbeitskraft verfügt. Der Gesunde wird unter der landesüblichen Arbeitslast niemals nur wegen Ueberlastung erkranken. Aber langdauernde Ueberanstrengung führt zu einem Schwund der Abwehrkräfte gegenüber körperlichen und geistigen Erkrankungen. Die Reserven des Organismus sind verbraucht. Wichtig für den Arzt sind vor allem aber jene Fälle, wo ihm *Ueberlastung nicht als Ursache, sondern als Ausdruck eines Leidens* erscheint. Es gibt eine sehr grosse Anzahl solcher versteckt und schleichend beginnender Krankheiten, die sich oft monate- und jahrelang nur in Form von Arbeitsunlust, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Abmagerung, Blässe, Atemnot, Herzklopfen sowie psychischer Unausgeglichenheit und Reizbarkeit bemerkbar machen. Je grösser die Kraftreserven eines Menschen, um so länger werden solche Krankheitsäusserungen als blosse Ueberanstrengung verkannt. Je einsamer ein Leben sich tagsüber abspielt, und je weniger man einen Menschen in grösserer Arbeitsgemeinschaft beobachten und beraten kann, um so grösser ist die Gefahr, dass solch verstecktes Krankheitsgeschehen sich in die Länge zieht, sich immer mehr verschlimmert und schliesslich unheilbar wird. Dies zwingt uns, den zahlreichen *Gefahren der Ueberlastung* unser ganz besonderes Augenmerk zu schenken. Vom Standpunkt des Arztes aus betrachtet, steht unter den Gefahren der Ueberlastung die zu späte Erkennung versteckter schwerer Krankheiten zweifellos weitaus an *erster* Stelle. Eng damit verbunden ist *zweitens* die Ansteckungsgefahr, die von Tuberkulösen ausgeht, deren Krankheit man verkennt und als blosse Ueberlastungsmüdigkeit auffasst. *Drittens* führt langdauernde Ueberlastung zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten. An *vierter* Stelle ist auf die vermehrten Unfälle hinzuweisen, die wir bei Ueberanstrengten beobachten. Wir erinnern auch an die zahlreichen Unfälle, die sich in einem überlasteten Haushalt ereignen. Eine *fünfte* Gefahr droht der psychischen Gesundheit. Zu eigentlichen Geisteskrankheiten kann Ueberlastung zwar nicht führen. Hingegen sind Verstimmungen, Lebensüberdruss und Nervenzusammenbrüche recht häufig und Selbstmord, ja sogar Kriminalität aus Verzweiflung nicht ausgeschlossen. *Sechstens* ist der Ueberlastete von einem Nachlassen der Spannkraft bei der Arbeit bedroht. Auch die nicht unmittelbar betroffenen Familienglieder stehen unter dieser Gefahr. Sie führt zu Beanstandungen, zur Entlassung, zu Beeinträchtigung auf dem Arbeitsmarkt, zu Arbeitslosigkeit, Armut und Not. An *siebenter*, letzter und doch ausserordentlich bedeutsamer Stelle nenne ich den Zerfall der Familie und den ungeheuren Schaden, der sich daraus für die gesamte menschliche Gemeinschaft entwickelt. Es ist namentlich die psychische Gesundheit der Kinder, die unter den Spannungen in solch einer Familie grossen Schaden erleidet.

Wer Menschen in Gefahr sieht, hat *Abhilfe* zu fordern. Aus der bisherigen Darstellung ergibt sich, dass wohl in erster Linie der Arzt dazu berufen ist. Es gilt, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen, Krankheiten und Unfällen vorzubeugen. Wer überlastet ist, fühlt sich aber nicht krank. Von sich aus geht der Ueberlastete nur ausnahmsweise zum Arzt. Die Hilfe für die Ueberlasteten kann daher nicht nur vom Arzte ausgehen, sie muss ein Anliegen des ganzen Volkes sein. Wir müssen das Volk über die Gefahren der Ueberlastung aufklären und es belehren, dass die vermeintliche Ueberanstrengung oft nichts als der Ausdruck einer verborgenen Krankheit ist. Je früher man solche Patienten zum Arzte schickt, um so sicherer ist ihre Heilung. Nicht Fieber und Schmerz sind für die Schwere einer Krankheit massgebend, das Versagen unter der gewohnten Arbeitslast lässt oft noch Schlimmeres ahnen. Unser Volk ist zu erziehen, dass es selbst an der frühen Erfassung dieser schleichenden Krankheitszustände tatkräftig mithelfen muss. Jedermann ist in diesem Sinne für die Gesundheit seines Mitmenschen verantwortlich. Je einsamer ein Mensch, um so grösser die Gefahr, denn wer ausserhalb einer engeren Gemeinschaft lebt, wer nicht unablässig von zahlreichen Mitmenschen beobachtet wird, der geht einer wertvollen Sicherung verlustig. Man denke vor allem an die Hausfrauen, Bäuerinnen, Heimarbeiterinnen und Hausangestellten. Oft wollen diese Ueberlasteten ja gar nicht erkannt sein. Wer aber seine Not versteckt, wird übersehen, oft bis Hilfe zu spät kommt. Dies ist dann besonders tragisch, wenn es sich um Krankheitsverschlimmerungen handelt, die bei rechtzeitigem Eingreifen hätten vermieden werden können.

Wir fassen zusammen. Ueberlastung kann vieles bedeuten. Wer Ueberlasteten helfen will, suche nach den Gründen der Ueberlastung. Er veranlasse ärztliche Untersuchung, medizinische Heilung allfälliger Krankheit und soziale Sanierung allfälliger Not. Dann erst gehe er an die Vermittlung von Erholungsurlauben und Ferienaufenthalten.