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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 25 (1915)

Heft: 6

Artikel: Der Schreibkrampf [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Labhart, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037859

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: 15.07.2025

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

Distinktionszeichen staatlich angenommen werden soll und endlich, daß in allen Ländern die Feldlazarette und Spitäler durch eine gleiche Flagge geschützt werden sollen. (Forts. folgt.)

Der Schreibkrampf.

Von **H. Labhart.**

(Fortsetzung und Schluß.)

Für diese Kategorie der an Schreibkrampf Leidenden, d. h. für die im allgemeinen an der Gesundheit angegriffenen Menschen speziell, aber auch für diejenigen, die körperlich sonst kräftig sind, ist die Haupthülfe eine je nach den Umständen mehr oder weniger lang andauernde vollständige Ausspannung, namentlich gänzliches Aufhören des Schreibens. Das erscheint nun allerdings für die meisten als eine etwas schwere Sache, besonders für ökonomisch nicht gut gestellte Leute; aber es bleibt nichts anderes übrig, als sich darein zu schicken, wenn man nicht einen ganz anderen Beruf wählen will, was im späteren Alter nicht mehr gut geht. Uebrigens haben die unermüdlichen Anstrengungen auf dem Gebiete der Erfindungen auch hier Erfolge hervorgebracht, die ganz hervorragend genannt werden dürfen, und es ist allen solchen, die an irgend welchen Schreibstörungen leiden, ein Mittel an die Hand gegeben worden, daß sie in den Stand setzt, sogar noch mehr zu leisten als andere mit gesunder Hand, nämlich die Schreibmaschinen.

Stärkende Behandlung. Während der Ruhe, die man der Hand angedeihen läßt, soll diese durch verschiedene Mittel gestärkt und so für die Hauptkur vorbereitet werden. Es wird hier u. a. empfohlen: Einreiben der Hand und des Armes mit Franzbranntwein oder Essigsäure; Baden der Hand in Meerwasser; Elektrizität; Turnen etc. Das Baden der Hand in Meerwasser ist jedenfalls von gutem Einflusse und man braucht dazu nicht am Meere selbst zu sein; eine Lösung von Meersalz in lauem Wasser tut den gleichen Dienst.

Was die Elektrizität betrifft, so kann ich mir wegen ungenügender Kenntnis im Allgemeinen kein Urteil erlauben. Sie wird gute Dienste da tun, wo weniger nervöser Einfluß vorhanden ist, sondern mehr allzugroße Ermüdung und Erschlaffung der Muskeln, die dadurch wieder angeregt werden; sie mag auch angezeigt sein, wenn Muskelrheumatismus das Uebel verschlimmert; aber ich zweifle an dem Erfolg, wenn die Hauptursache des Uebels eine Ueberreizung der Nerven ist, da, wie ich gefunden habe, durch das Elektrisieren die Nerven noch mehr gereizt werden. Das gleiche gilt vom elektrischen Federhalter.

Noch möchte ich warnen vor dem sog. Stärken der Hand- und Armmuskeln durch Holzsägen und andere schwere Arbeiten, die oft auch empfohlen werden, und durch anstrengende Turnübungen an Geräten oder mit schweren Hanteln; denn während dies für gesunde Leute gut ist, hat man die Erfahrung gemacht, daß es für den Schreibkrampf nicht in gleicher Weise paßt; überhaupt ist es längst bekannte Tatsache, daß starke körperliche Ermüdung auch die Nerven in Mitleidenschaft zieht.

Am wirksamsten wird dem Schreibkrampf begegnet durch ein in der neuesten Zeit entdecktes, aus verschiedenen Mitteln kombiniertes Verfahren, das auch bei uns mit Erfolg zur Anwendung gebracht wird; die Hauptsache dieser Behandlung besteht in Massage und Heilgymnastik. Worin die Massage besteht,

wird der größte Teil der Leser bereits aus medizinischen Schriften ꝛc. wissen oder leicht erfahren können; ich beschränke mich darauf, in der Wahl der die Behandlung leitenden Spezialisten Vorsicht anzuempfehlen, da durch die Behandlung eines ungeübten Masseurs große Nachteile entstehen können und weil nicht nach einer bestimmten, angelernten Schablone vorgegangen werden darf, sondern der behandelnde Spezialist im Stande sein muß, zu individualisieren! Diese Massage muß meistens an den Fingern, der Hand und dem ganzen Arm bis zur Schulter hinauf vorgenommen werden und erfordert eine Kur von mehreren Wochen. Zweck des Massierens ist, die Haut sowohl als die darunter liegenden Organe (Muskeln, Blutgefäße) durch Kneten, Streichen und Klopfen zu erhöhter Tätigkeit und Leistungsfähigkeit anzuregen; infolge der verbesserten Blutzirkulation findet eine bessere Ernährung der Nervensubstanz statt und erhalten einseitig angestrengte und abgespannte Muskeln ihre Elastizität wieder.

Den nämlichen Zweck hat eine gleichzeitig mit der Massage angewendete, dem Uebel speziell angepaßte Heilgymnastik, bestehend aus verschiedenen Uebungen mit zuerst passiven, dann aktiven und Widerstandsbewegungen, die alle darauf hinzielen, die verschiedenen Nerven- und Muskelpartien zu stärken, ohne sie viel zu ermüden. Natürlich sind alle diese Bewegungen ruhig und langsam, nicht heftig und ja nicht als Kraftübung auszuführen. Wenn also z. B. Hanteln dabei benützt werden, so dürfen es nur ganz leichte sein. Am geeignetsten erachte ich hierfür den Gummistrang, mit dem sich eine Menge zur Stärkung namentlich der Armmuskeln geeigneter Uebungen machen lassen. Der Vorteil des Gummistrangs vor den Hanteln besteht darin, daß erstens die Anspannung der Muskeln und das Dehnen der Nervenstränge allmählig und ruhig vor sich geht, und daß zweitens diese Uebungen verschiedenartiger sind, weil beim Nachlassen der Strang selbst Widerstand leistet, wodurch wieder andere Partien von Muskeln und Nerven in ruhige Tätigkeit versetzt werden. Es ist der Strang also namentlich nach der Kur zu empfehlen, wo die Heilgymnastik zu Hause fortgesetzt werden soll, als bester Ersatz für die vorher mit Hülfe der Sachverständigen betriebenen, jetzt aber wegfallenden Widerstandsbewegungen.

Sind durch diese verschiedenen Mittel Finger, Hand und Arm wieder ziemlich normal geworden, dann — aber erst dann, — kann man nach und nach mit dem Schreiben wieder beginnen. Dabei sollen nicht nach der Schablone irgend eines Schreiblehrers Schönschreibübungen gemacht werden, sondern nur Fingerübungen unter Aufsicht des die Kur leitenden Spezialisten, der nun hauptsächlich auch da wieder verstehen muß, zu individualisieren. Am besten wird dann eine von der früher angewöhnten Federhaltung des Kranken abweichende Metode angewendet, die den Zweck hat, nicht mehr dieselben überreizten Nerven und übermüdeten Muskeln, sondern andere Partien in Tätigkeit zu versetzen, wobei darauf zu achten ist, Handgelenk und Oberarm möglichst zu schonen.

Dann sollen auch diejenigen Mittel gebraucht werden, vor deren zu früher Anwendung ich oben gewarnt habe; denn jetzt haben sie Wert, weniger als eigentliche Heilmittel, denn vielmehr als Präservativmittel gegen die Rückkehr oder Verschlimmerung der Krankheit. Es gehören hierher u. a.:

Sorgfältige Wahl des Schreibmaterials. Man vermeide alle harten Federn, Bleistifte, Griffel, und wähle Federn, die möglichst elastisch sind, nicht spitz, sondern breit und am

besten mit einer Spitze, die erlaubt, leicht über das Papier zu gleiten, also entweder Kugelspitz- oder Rundspitzfedern (nicht Rundschrift), oder dann solche, wie „Waverley", „Pickwick" ꝛc., mit vorn aufgebogenen Spitzen, die verhindern, daß der Schreibende ins Papier hinein steche. Auch Federn, die breite abgeschrägte Spitzen haben, mögen dienen, weil sie gestatten, die Hand in bequemer, weniger ermüdender Lage (auf der Seite liegend) nachzuziehen.

Als Federhalter nehme man Korkhalter von 1 bis 1 1/2 Centimeter Dicke (nicht zolldicke Holzklötze, mit denen nicht einmal ein Gesunder schreiben kann, weil sie das Biegen der Finger erschweren); aber am meisten hüte man sich vor zu dünnen Haltern und vor denen, wo die Finger an ganz bestimmte Stellen aufgelegt werden müssen, wie denn auch aller Zwang, alles Unbequeme zu vermeiden ist. Zu empfehlen sind auch Halter mit gebrochenem, die Feder mehr als die Achse des Halters selbst nach rechts biegendem Ansatz, die auch wieder bequemere Handstellung erlauben und überdies die Elastizität erhöhen; den gleichen Dienst tun die „Sönnecke'schen Federsteller", die an jeden beliebigen Halter angesteckt werden können.

Als wertlos erachte ich den Schreibschutzring, der von der Reklame auch gegen den Schreibkrampf als gut befunden wurde; immerhin wird er niemals schaden; aber eine solch naive Behauptung, daß ein sechseckiger Gummiring vorn am Federhalter diesen Einfluß habe, wird kein denkender Mensch ernst nehmen; die übrigen Vorteile des Schreibschutzringes will ich gerne gelten lassen.

Alle diese Hülfsmittel gelten auch als Präservativmittel für solche, die, ohne das Uebel schon zu haben, hie und da kleine Störungen beim Schreiben spüren oder die sich zum Schreibkrampf prädisponiert fühlen; ebenso einige Vorsichtsmaßregeln, wie: Unterlassen des Schreibens bei starker Aufregung; Unterlassen des Schreibens mit kalten, steifen Fingern; Vermeiden von runden Tischen oder allzuschiefen Pulten und andern scheinbaren Kleinigkeiten.

Das bisher Gesagte nochmals kurz resümierend, möchte ich also empfehlen, als Ergebnis der gemachten Beobachtungen und Erfahrungen festzuhalten: Der Schreibkrampf ist heilbar, unter Anwendung einer richtigen Heilmethode, die das passende Zusammenwirken verschiedener Momente erlangt. Diese sind: Eine genaue Kenntnis des Wesens der Krankheit. Beobachten schon der ersten Symptome. Sofortige Beseitigung der Haupt- und Nebenursachen, in erster Linie sofortiges zeitweiliges Aufhören des Schreibens mit Feder und Bleistift. Anwendung einer passenden Schreibmaschine als Ersatz für Feder. Stärkung der Gesundheit im allgemeinen und der Hand- und Armmuskeln, sowie der Nerven im speziellen. Strenge Vermeidung unnützer und schädlicher Mittel. Hauptbehandlung durch einen gewissenhaften und sachverständigen Spezialisten oder noch besser Arzt, mittels Massage ꝛc. Beobachtung der nötigen Vorsichtsmaßregeln und Anwendung der geeigneten Hülfs- und Präservativmittel. Endlich eine große Geduld und Ausdauer, die nicht am wenigsten notwendig ist.

(Schweiz. Kaufmännisches Centralblatt).

Das Luftbad.

Dr. Nyssens gibt uns in seinem Journal médical de Bruxelles sehr interessante Mitteilungen über eine Praxis, die in gewissen Ländern, aber namentlich in Deutschland, sehr verbreitet und in hohem Grade beliebt ist: nämlich das Luftbad.