

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Band:** 10 (1900)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Die Krankheit des Heimwehs

### **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:** 15.10.2024

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

# Annalen der Elektro-Homöopathie

## und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10.

10. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Oktober 1900.

**Inhalt:** Die Krankheit des Heimwehs. — Zur Gesundheitspflege des Halses. — Einiges über wahre und falsche Abhärtung. — Unser tägliches Brot. — Korrespondenzen und Heilungen: Beinwunden; Zahnfistel und Knochenhautentzündung; Lähmung; Sauters' elektro-homöopathische Mittel; Magenkrämpfe; chronische Augenentzündung; Kindbettfieber, Gebärmutterentzündung; Cholera; Ruhr; Appetitlosigkeit; Gesichtsnervalgie; Nervenschmerz und Brustbräune. — Verschiedenes: Denkmal für Hahnemann in Washington. — Das Turnen ein Vorbeugungsmittel gegen Nervenschwäche. — Lebensweisheit.

### Die Krankheit des Heimwehs.

Der Mensch ist ein Gewohnheitswesen und liebt es, aus angeborener Trägheit, im ausgetretenen Geleise weiterzuziehen. Wird er aber aus demselben geworfen, machen die neuen Bahnen Ansprüche an Geist und Körper, muß er sich tummeln, um in den Sattel zu kommen, dann sehnt er sich vielfach nach den bequemeren Gepflogenheiten zurück. Jede empfindsame und verwöhnte Natur, die in der Fremde Das nicht findet, was die Heimat ihr gewesen, und welche sich nach Liebe sehnt, ohne zu beachten, daß man diese bei andern Menschen erst erobern muß, sinkt meist in ein schlaffes Empfinden, und dies nennt man Heimweh. Die Außenwelt ist rauh, Arbeit und festes Zugreifen können sie überwinden; allein hierzu fehlt vielfach die Kraft, und nun stellt sich die Krankheit ein, deren Schlüsselstein meist die Verzweiflung und der Tod ist, wenn nicht der Betroffene heim kann oder Bethätigung findet, die ihn zerstreut und ablenkt.

Der von den Dornen des Lebens Geritzte sehnt sich nach der Ruhe des Himmels, nach

der ewigen Heimat. Keiner aber wird wohl voll befriedigt, wenn er zum Ziele geführt würde, es sei denn, daß er sich bescheiden und das Maß seiner Erwartungen weit herabsetzen könnte; meist aber geschieht dies nicht, und daher folgt dem ersten Jubel bald die Enttäuschung.

Jede einseitige Erziehung legt die Grundlage zum Heimweh. Unsere Jugend muß vielseitiger gefaßt werden, man muß ihr die Augen öffnen über Das, was ihrer im Wechselspiel des Lebens wartet, ihr zeigen, daß festes Zugreifen die rauhen Seiten der Fremde überwinden und das Leben nach den Geboten der Natur den Körper stählen, daß er widerstandsfähiger nach außen und innen wird. Gerade durch den siegreichen Kampf in der Fremde wird uns die Heimat neu geboren, und ihr milder Schein wirkt belebend und anspornend, aber nicht verzehrend. Sie wieder zu gewinnen als ein kampfgestählter Mensch ist wohl des Schweißes der Edlen wert.

Dies ist leicht gesagt, wird Mancher denken. Ganz recht. Immerhin aber kann die Erziehung diese Ziele anbahnen, und die Mutterföhnchen, deren so viele die Erde bevölkern, vermindern. Viele predigen sich Mut ein, der nicht nachhaltig ist. August Mahlmann machte seinem

Leben ein Ende, und doch schrieb er den schönen Vers:

Was ist's, das unsterbliche Geister entzündt,  
Wenn sie niederblicken zur Welt?  
Ein Herz, nie vom Kummer niedergedrückt,  
Ein Mut, der im Kampfe sich hält;  
Ein gläubiges Herz, das fest und kühn  
Zum Himmel empor sich rafft.  
Hoch oben, wo die ewigen Sterne blüh'n,  
Da wohnt auch die ewige Kraft!

Erst der, welcher in der Fremde sich durch Arbeit die Mittel erworben hat, zur Heimat zurückzukehren, erwirbt sich die letztere mit vollem Anrecht, sagt doch Goethe:

Was Du ererbt von Deinen Vätern,  
Erwirb es, um es zu besitzen.

Das Heimweh verklärt sich, wenn es durch Thätigkeit überwunden wird. Geibel saß einst am Piräus und las die Odyssee, da wandelte ihn das Heimweh nach den nordischen Wäldern an, doch überwand er es in dem Gedanken, daß der göttliche Dulder Odysseus es in einer langen Reihe von Jahren zu überwinden hatte.

Den eig'nen Schmerz dann fühlst' ich mit  
Im Jammer, den der Dulder litt,  
Ich such' ihn in des Sängers Tönen  
Zugleich mit jenem zu versöhnen.  
Da wurdest Du in meinem Weh  
Mir oftmals Hoffnung, Trost und Steuer,  
Du ewig Lied der Abenteuer,  
Du Lied des Heimwehs, Odyssee!

Also auch der Vergleich mit andern Menschen kann das Heimweh zügeln. Sollst Du jenen nachstehen? Wirst Du Dich nicht lächerlich machen? Diese Autosuggestion wirkt mildernd, wenn nicht aufhebend. Geibel schildert das Weh:

Es schlich ein krankhaft brennend Sehnen  
Wie Fieberhauch durch meine Brust,  
Und kaum erwehrt' ich mich der Thränen.  
Ich saß auf zack'gem Fels und lauschte,  
Ob nicht aus Nord ein Lüftchen rauschte,  
Das sog ich durstig atmend ein,  
Als ob's mich tief erquickten müßte;  
Es konnte ja zur fernem Küste  
Ein Gruß aus Deutschlands Wäldern sein.

Dies war ein gesundes Heimweh, eine von Heimatliebe getragene Sehnsucht und Beschaulichkeit; ein solcher Zustand macht den Körper nicht krank, sondern beweist nur, daß Seele und Leib gesund sind. Anders empfindet der Heimwehfranke, der Schweizer, der nach seinen Bergen schaut, der russische Soldat, welcher sich nach seinem Dorfe sehnt. Die Nerven erschlaffen, der Appetit verliert sich, der Atem wird beschwert, die Haut scheidet die Kohlensäure nicht aus und wird bläulich gelb, Fieber stellen sich ein, und die äußere Degeneration geht mit der seelischen Stimmung rasch bergab der Auflösung entgegen. Ueber 50,000 russische Soldaten sollen jährlich der Heimwehkrankheit erliegen, und doch ist die Dienstzeit dem Körper zur Gesundheit so förderlich. Woran liegt dies nun? Der eingangs erwähnte Umstand giebt den Grund; die Einseitigkeit der Erziehung macht Körper und Geist ungelent und starr, so daß beide veränderungsunfähig und wie vereist sind. Mit der wachsenden Bildung wird daher auch die Uebermacht des Heimwehs fallen und dasselbe zu einer Sehnsucht herabstimmen, die unser Leben eher verklären als drücken wird. Von quälender Angst, Betrübnis und nagendem Kummer ist dann keine Rede mehr, sondern von dem Wunsche, nach erreichtem Ziele die Heimat wieder zu sehen. Somit wird diese Sehnsucht gewissermaßen ein Sporn zur Thätigkeit, der nicht zerrüttend, sondern belebend auf unser Nervensystem wirkt. Aus der vergiftend herumziehenden Bleifugel, wie Jean Paul das Heimweh nennt, wird ein lockender Stern, der unsere Arbeit beseelt. Bildung macht frei, aber auch frei von der Last des Heimwehs.

Wer sich ausschwingen kann zur wahren Erkenntnis vom Berufe des Menschen auf Erden, der kann niemals vom Heimweh überwunden werden; wer seinen Körper durch ein naturgemäßes Leben widerstandsfähig macht und

stählt, läßt nie das Haupt sinken, der weiß, daß ein Mensch sein heißt, ein Kämpfer sein, ein Streiter aber auch gegen die eigenen niederdrückenden Gefühle. Dem Heimweh geht es wie den Bazillen, die da erscheinen, wo eine krankhafte Verstimmung Platz gegriffen hat; je schwächer die Verstimmung, desto mehr mildert sich das Gefühl zu einer Heimatlust herab, die aber niemals eigentlich krank macht, sondern in der Arbeit Vergessenheit sucht.

(Hausdoktor.)

### Bur Gesundheitspflege des Halses.

Es gibt viele Leute, weibliche wie männliche, die ihre kostbaren Hälse als einen wahren Treibhauskasten betrachten und behandeln, d. h. sie glauben, dieselben nicht warm genug halten zu können, um sie recht methodisch und systematisch zu schützen und zu schonen, vor jedem frischen Lüftchen und Zugwind ängstlich zu bewahren, weil sie sich ja sonst erkälten, eine schlimme Halsentzündung, Heiserkeit, Husten zc. auflesen könnten, mindestens gleich Diphtherie und Kehlkopfschindsucht! Sie bewirken durch ihre übertriebene Wärmeaufspeicherung um den blutreichen Hals herum, durch die Einhüllung und Verpackung desselben in Kragen, Tücher, Pelze und Schleifen — es gibt ein ganzes Arsenal von solchen unglücklichen Halschonern — das pure Gegenteil von dem, was sie beabsichtigen: sie disponieren sich gerade für Halskrankheiten. Die Halshaut, die in ihr und darunter liegenden Gebilde werden durch die namentlich in der kälteren Saison noch so beliebte allzudichte Bedeckung und Umhüllung mit wollenen, pelznen und anderen warmhaltenden, sogar zum Schweißausbruch Veranlassung gebenden Gegenständen so verweichlicht und verzärtelt, daß ihre Be-

sitzer, abgesehen von der beständigen Erkältungsangst, in einem unbewachten, d. h. unbedeckten Momente vom über empfindlichen Halse aus sich wirklich erkälten. Die Halspflege, die innere und äußere, an der Haut, im Rachen und in der Kehle, muß schon von Jugend auf in ganz andere, kühlere Bahnen gelenkt werden, will sie den uns beständig, Tag und Nacht, umgebenden Einflüssen des so wechselnden Klimas, der Luft- und Wärmeverhältnisse im Freien wie im Zimmer, den verschiedenen Feuchtigkeitsgraden der Außen- und der Binnenatmosphäre, den oft recht schroffen Uebergängen und Eigentümlichkeiten der Jahres- und Tageszeiten entsprechen und gerecht werden. Mindestens müssen je nach der „Natur“ des Einzelnen stufenweise Schritte von der bisherigen verbreiteten Praxis der Halstreibhauskultur zu einer vorsichtigen, aber auch unerschrockenen Halsabhärtungsmethode geschehen.

Lehrreich für die Reform der Halsgesundheitspflege, die so Vielen not thun würde, sind die Ratschläge, welche die berühmte Gesangskünstlerin Adolina Patti, jetzige Baronin von Zeterström, unlängst einer jungen amerikanischen Sängerin bezüglich der von ihr befolgten und ausgeübten Methode erteilt hat. Was nun einer solchen Stimmheldin hinsichtlich des gesundheitlichen Verhaltens mit Bezug auf Hals und Kehle gut bekommen ist; dürfte sich auch für ganz gewöhnliche Menschen empfehlen, die nur im Konzerte des alltäglichen Lebens und Berufes sich mit ihren Halsorganen zu bethätigen und zu produzieren haben. Der erfahrenen Adolina Patti's Halsdiätrezepte sind folgende nach ihren eigenen Worten:

„Niemand habe ich die Unvorsichtigkeit be-  
gangen, mich zu verweichlichen. Ich verwandte  
und verwende noch auf die Pflege meiner  
Stimme die äußerste Sorgfalt, aber wer mich