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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 28 (1918)

Heft: 12

Artikel: Die nervöse Erschöpfung : Neurasthenie

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038031

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: 03.07.2025

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

„Eine wirklich vernünftige und zielbewußte Bekämpfungsmethode muß damit beginnen, die Fortpflanzung und Entwicklung der Fliegen zu verhindern. Es müssen also zunächst die Brutgelegenheiten verschwinden. Kehricht und Küchenabfälle, Dünger und Unrat müssen stets gleich entfernt oder so aufbewahrt werden, daß die Fliegen keinen Zugang finden können. Auch bei der Anlage von Dung und Senkgruben muß auf diese Bedingung geachtet werden, wenn sie nicht ganz entbehrlich sind. Das ist nun allerdings nicht leicht, aber auch durchaus nicht unmöglich. In Städten mit Kanalisation und Wasserleitung und geregelter Müllabfuhr sind die Bedingungen im wesentlichen erfüllt, und hier können die Stubenfliegen kaum jemals zur wirklichen Kalamität werden. Schwieriger wird es schon in dicht bevölkerten ärmeren Stadtteilen und an Orten, wo sich Viehställe befinden, noch mehr aber in ländlichen Gemeinden, wo der Erfolg ganz und gar von der Mitwirkung und dem guten Willen jedes einzelnen abhängt.

Daß eine systematische Bekämpfung der Fliegenplage tatsächlich kein Ding der Unmöglichkeit ist, haben uns bereits die praktischen Amerikaner gezeigt, die, ohne sich lange mit Bedenklichkeiten aufzuhalten, das Uebel bei der Wurzel packen. So greift man in den Vereinigten Staaten schon an vielen Orten den guten Willen mit kommunalen Verordnungen und gesetzlichen Vorschriften unter die Arme. Man schreibt für die Aufnahme von Abfällen und Dünger feste, am besten zementierte, gut verschlossene Behälter vor, aus denen der Inhalt in regelmäßigen Zwischenräumen entfernt wird. Außerdem besprengt man den Dünger mit Lösungen von Chlorkalk oder Eisensulfat, wodurch die düngenden Eigenschaften nicht beeinträchtigt, etwa vorhandene Fliegenlarven aber abgetötet und vor allem die Fliegen selbst abgehalten und so an der Eiablage gehindert werden."

Möchte überall energisch der Stubenfliege der Krieg erklärt werden, nachdem man endlich erkannt hat: Gustav Jaeger hat recht, wenn er, wie schon im Jahr 1874, die Stubenfliege als eine wirkliche Gefahr für die Gesundheit bezeichnet.

Die nervöse Erschöpfung.

Neurasthenie.

(Von Dr. Imfeld.)

Dieser heutzutage sehr gewöhnliche, krankhafte Zustand besteht vielmehr in einem Mangel an nervösem Vorrat als in einer wirklichen Erschöpfung des Nervensystems. Die Vererbung, ein arthritisches Temperament, eine mangelhafte oder vernachlässigte physische und moralische Hygiene sind die intimen Grundursachen der nervösen Erschöpfung. Ueberarbeitung, fortwährende intellektuelle Ueberanstrengung, wiederholte Gemütsaufregungen, die durch Sorgen, Kummer und Schicksalsschläge bewirkte Niedergedrücktheit und Verstimmung des Gemütes, sind die Gelegenheitsursachen welche die Krankheit zum Ausbruch bringen. Das ist der Grund warum die nervöse Erschöpfung insbesonders die Intellektuellen trifft, sie ist die Krankheit der s. g. liberalen und künstlerischen Berufe; sie ist das Lösegeld der Machtstellungen in der politischen, industriellen und finanziellen Welt. Wohl nie vorher und zu keiner Zeit haben die entnervenden Aufregungen, der Kampf um das Leben, die Leidenschaften, die gewagten Unternehmungen, die cerebro-spinale Spannung so hart geschraubt. Niemals vorher hatten die Gifte des Nervensystems (Alkohol, Kaffee, Ta-

bak, Morphium, sexuelle Ausschweifungen, 2c.), so sehr zum Verlust des nervösen Gleichgewichts beigetragen wie in unserer so unruhigen und rastlosen Zeit. Gewisse schon zum Voraus bestehende Gesundheitsstörungen führen auch leicht zu Zuständen von Neurasthenie; so z. B. können die Influenza, Verdauungsstörungen 2c. zur Entwicklung der nervösen Erschöpfung Veranlassung geben, ohne daß ein Grund von Erblichkeit vorhanden war, ohne daß Atavismus eine Rolle dabei gespielt hätte.

Eine weitere spezielle Ursache der Neurasthenie besteht in der Angst, welche bei vorhandener Epidemie die Gemüter so sehr niederdrückt, ebenso wie die schrecklichen Zustände des Krieges, in welcher Hinsicht wir auch wohl sagen dürfen, daß noch nie die Welt einen so mörderischen und furchtbaren Krieg wie der jetzige gesehen hat. Wie viele sind nicht die Menschen die in Folge aller bestehenden Greuel neurasthenisch, ja selbst vollständig irrsinnig geworden sind.

Endlich haben wir noch eine Ursache von nervösen Störungen anzuführen, welche häufig vorkommt und leicht zu erkennen ist. Es handelt sich hier um die nervöse Erschöpfung in Folge von Zufällen dramatischer Natur, wie z. B.: Erdbeben, Entgleisung und Zusammenstöße von Eisenbahnzügen, Feuersbrünste, Minenunfälle, Explosionen, Schiffbrüche u.s.w. Die intensive nervöse Erschütterung, welche die Folge eines großen Schreckens sein kann, ist die Ursache der s. g. post-traumatischen Neurasthenie, die oft als interessirte Verstellung, als erheuchelte Krankheit beurteilt wurde, weil die krankhafte Angst durch Vergütung des erhaltenen Schadens zu leicht geheilt wurde. Die Wirklichkeit einzelner derartiger Fälle zugegeben, ist doch die Neurasthenie in Folge eines Unglückfalls keineswegs in Zweifel zu setzen.

Der an nervöser Erschöpfung leidende kennzeichnet sich durch eine ausgeprägte mut- und trostlose Stimmung, durch ein fahles und blasses Gesicht, sein Auge starrt ausdruckslos in die Leere, das Leben leuchtet ihm entschieden nicht in rosiger Farbe. Er ist immer müde, frostig, betrübt, gelangweilt und durch seine Unruhen, seine vermeintlichen Besorgnisse, sein Klagen, die Verdüsterung und Vernebelung seiner Intelligenz langweilt er und betrübt er auch seine Umgebung. Sein Kopf schmerzt ihn so als empfände derselbe die Last eines schweren Helmes oder den Druck einen desselben umschnürenden eisernen Spanzer. Er klagt aber auch über Leere im Kopf, über Schwindel, über unbezwingliche Schlaflosigkeit, die nur durch peinliche Träumen (Alpdrücken) unterbrochen wird, über eine schmerzhafte Empfindung längs der Wirbelsäule. Oft ist eine sehr große Blässe der Fingernägel zu konstatieren, welche auf einen mangelhaften Blutkreislauf in den Extremitäten hinweißt.

Jede Muskelanstrengung führt zu einer Vermehrung der bestehenden Schwäche und Niedergeschlagenheit; der Appetit ist unregelmäßig und launenhaft; die Verdauung ist sehr verlangsamt, mit Gefühl von Schwere im Magen und mit Spannung desselben, in Folge von Gasentwicklung, verbunden, was eine Folge der Trägheit der Magen- und Darmtätigkeit ist (Verstopfung ist beinahe die Regel). Die im Magen stattfindenden Gährungen werden zur Ursache von Erweiterung desselben und von einer Tendenz zur Senkung der Baucheingeweide, mit nachfolgender Verdauungsschwäche, abnormen Gährungsvorgängen und Verlangsamung und Verminderung der Ernährung. Diese Störungen der Magen- und Darmtätigkeit führen bald zu einem tiefen Zerfall des niedergeschlagenen und geschwächten Organismus, die Folgen sind: Willenlosigkeit, Mangel

an Coordination der Gedanken, Angstzustände, Gewissenszweifel, Impotenz, Gedächtnisschwäche, Mangel an Aufmerksamkeit, an Urteilskraft, Zusammensturz jeder günstigen Tätigkeit, grundlose Furcht, Unmöglichkeit den geringsten Empfindungen Wiederstand entgegenzusetzen, das sind die Charakteräußerungen der vorgeschrittenen Phase der Neurose (der Nervenkrankheit). Zuletzt kommt es noch zur Abschwächung und Umnebelung der Sinne, zu Atmungsstörungen, Herzklopfen, Blutwallungen, Neuralgien (Brennen, Ameisenlaufen, teilweiser Verlust des Empfindungsvermögens), zu äußerster Abmagerung und zu den vielfachen Symptomen des geistigen Zerfalles.

Die methodische Behandlung der nervösen Erschöpfung kann nicht rechtzeitig genug eingeleitet werden. Sie fußt sich vor Allem auf die Hygiene und auf die physikalischen, d. h. auf die Naturheilmittel. Die Kranken müssen so viel als möglich auf ihre gewohnten Beschäftigungen verzichten und von ihrer diesbezüglichen Umgebung getrennt werden. Um den Appetit und die Ernährung zu heben, ist eine zweckentsprechende wissenschaftliche Hydrotherapie, Massage und die statische oder faradische Elektrizität anzuwenden. Der Aufenthalt in gesunder, reiner Luft, namentlich Höhenluft, wird den Genuß von Milch, Butter und andere Fettsubstanzen, wie Speck u. Fischtran, sowie von Eiern, Malzextrakt, Mehlspeisen, Reis und Getreidesuppen und schließlich von gebratenem, saftigen Fleisch möglich machen und dadurch bei abgemagerten Kranken, ihre Fettbildung und die Zunahme ihres Körpergewichtes befördern. Béard, der amerikanische Gelehrte, der zum erstenmal die Neurasthenie beschrieb, steht nicht an zu behaupten, daß die Niederlage von Waterloo darin ihren Grund hatte, weil Napoleon zum ersten Mal einem Volke gegenüber stand, das sich von Roostbeef ernährte.

Sobald die Ernährung sich bessert, wird man den Kranken stufenweise vom Banne der Neurose sich frei machen sehen. Eine einfache, logische und entsprechende arzneiliche Behandlung wird dann mächtig dazu beitragen dem Kranken den verlorenen Schlaf wieder zu ermöglichen und die Integrität des normalen Blutkreislaufes in dem Nervenzentrum wieder herzustellen.

Was die anzuwendenden Arzneimittel anbetrifft, so können keine eine so ausgezeichnete und sichere Heilwirkung ausüben wie die Sauter'schen homöopathischen Mittel, welche lange Zeit hindurch methodisch angewandt werden können, ohne den Organismus zu vergiften, wie die massiven Dosen der allopathischen Mittel es tun. Wenn immer durch Arzneimittel die Heilung noch erreicht werden kann, so ist es durch unsere Mittel sicher der Fall. Von denselben sind vorzugsweise unsere blutbildenden und nervenstärkenden Mittel anzuwenden; um die wichtigsten davon nur dem Namen nach anzuführen, heben wir besonders hervor unsere Angioitique 1, Angioitique 3, Lymphatique 1, 3 und 4, Nerveux, Organique 1, 7, 9 und 10 und unsere Hilfsmittel: Panutrin und Kolayo.

Mit zunehmender Besserung gewinnt der Kranke wieder an Selbstvertrauen, Zuversicht und Trost; Die Willenlosigkeit wird bezwungen, und, was für ihn die Hauptsache ist, die Verdauung, die Assimilation und die Ernährung treten wieder in einen normalen und geregelten Zustand. Nichts ist so konstant wie die Reflexwirkung des Magens auf das Gehirn, Die Neurasthenie, deren Krankheit wie ein Zuschuß zur Hypochondrie angesehen werden kann, ist sehr vom Zustand des Magens abhängig. Denken und fühlen Viele durch den Magen.

Um die Rekonvaleszenz zu beschleunigen, nichts ist so nützlich wie eine nicht zu anstrengende körperliche Arbeit mit gleichzeitiger klug-

gewählter mäßiger intellektueller Beschäftigung. Angenehme Reisen, Klimawechsel, sonnige und belebende Höhenluft und vor Allem die Flucht vor überfüllten Städten und den geschlechtlichen und sinnlichen Aufregungen überhaupt, sind die besten Mittel zur völligen Kräftigung und Genesung. Die Neurose ist nicht ganz mit Unrecht als ein Tribut bezeichnet worden, den die eifersüchtigen Götter von der gar zu sehr vorgeschrittenen Zivilisation erheben, die sich so maßlos von der primitiven Ruhe entfernt hat. Das ist auch in der Tat der Hauptgrund warum es uns, vom Standpunkt des Gehirns aus betrachtet, besser ging als wir es noch nicht so gut hatten.

Eine gesunde Erziehung, ein den Gesetzen der Natur entsprechendes Leben, größere körperliche Spannkraft, mehr Gemüts- und Seelenruhe, diese sind in Wahrheit die wirksamsten prophylaktischen Maßregeln gegen die nervöse Erschöpfung.

Alle diese Maßregeln sollen vor Allem bei solchen in Anwendung kommen bei welchen eine hereditäre Anlage zu nervösen Erkrankungen vorliegt. Die Erblichkeit ist die Ursache aller Ursachen der Nervenkrankheiten. Wir werden leider zu alt geboren.

Sind wir gesunder u. kräftiger als unsere Vorfahren?

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten)

Obgleich die Gesundheitspflege erst seit wenigen Jahrzehnten von der medizinischen Wissenschaft und von den staatlichen Organen wirklich gefördert und praktisch ausgeübt wird, erstehen doch schon hier und da Schwarzseher, welche dem Menschengeschlechte eine allmählige körperliche Entartung, eine stetig zunehmende Degeneration prophezeihen, weil durch die Tätigkeit der Gesundheitspfleger eine große Menge schwächlicher und kränklicher Existenzen am Leben erhalten werde, die dann nach dem Gesetze der Vererbung ihre körperlich ungünstigen Eigenschaften auf ihre Nachkommen übertrage. Dadurch müsse unsere Rasse, wenn auch langsam, so doch sicher degenerieren und die Menschheit von Generation zu Generation immer ungesunder und schwächer werden. Als Ideal schwebt diesen Unheil verkündenden Propheten der alte spartanische Staat mit seiner Auslese der kräftigsten Individuen vor. Bekanntlich gehörte gemäß der Lykurgischen Gesetzgebung jeder Spartaner sofort nach der Geburt dem Staate an, der darüber entschied, ob der Neugeborene gesund und kräftig war und daher zu der Hoffnung berechtigte ein nützliches Mitglied der Gemeinde zu werden, oder ob er, weil schwächlich oder kränklich, dem Staatswesen mehr zur Last als zum Nutzen gereichen würde, in welchem Falle dann sein Leben durch Aussetzen in eine Schlucht des Berges Taygetos zerstört wurde. Aber die Weltgeschichte hat zur Genüge bewiesen, daß die Lykurgische Gesetzgebung den Spartanischen Staat keineswegs vor dem Untergange bewahren konnte, und daß dieser auserlesene Volksstamm weder körperlich noch geistig solche ruhmreiche und herrliche Taten vollbracht hat, wie sein ganz ohne Zuchtwahl dahinlebender Rivale, das alte Athen.

Was nun die Degeneration unserer Rasse betrifft, so mag wohl zugegeben werden, daß bisweilen dann allmählig eine Entartung sich bemerkbar machen kann, wenn nur Heiraten in streng abgeschlossenen Familien oder Gemeinden stattfinden und nie eine Aufnahme von frischem, gesundem Blute aus andern Kreisen eintritt. Dann häufen und vermehren