

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 27 (1923-1924)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Freude und Gesundheit  
**Autor:** W.S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-666942>

### **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:** 04.04.2025

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

sich bald gefaßt. „Oheim“, rief er, sich erhebend und die holde Mädchengestalt näher an sich ziehend, „gönnt mir den Vaternamen, ich bleibe im Lande, wo Eure Tochter bleibt, und werde Euch stets ein getreuer Sohn sein.“

Der Oheim blickte bald auf das vor ihm stehende Paar, bald auf seinen Neffen, der, zuerst den Vetter, dann Alice umarmend, mit dem schönen Aufleuchten seiner Augen ausrief: „Was

hab' ich Dir gesagt, Herzensoheim? Die jungen Zweige wenden sich wieder zum alten Stamme zurück, um ihn mit neuem Grün zu bekleiden.“

Der Oheim erhob schweigend die Hände, um sie auf die Häupter seiner Kinder zu legen. Aus einem Rahne aber, der durch die Nacht den See hinabglitt, erscholl es in melodischem Männergesange zur Altane empor:

„O mein Heimatland, o mein Vaterland!“

## Freude und Gesundheit.

Von Dr. W. S.

Ein Musikkritiker sagte um die Osterzeit: „Es muß bald Ostern sein, ich habe vor einigen Tagen die Matthäuspasion gehört!“

Eine charakteristischere Äußerung für den Zwang des in Städte gebannten Menschen, aus zweiter Hand nur Veränderungen und Freude in der Natur zu erfahren, wird man kaum finden können. In einem kleinen, halb ernst, halb scherzhaft gebrauchten Wort gibt sich das Erwachen, das augenblickliche Aufschrecken aus der Unerbittlichkeit des gewöhnlichen Lebensheruntergehens zu erkennen. Ohne Freude, ohne Besinnung wird das Leben abgeraffelt, gleich einem einmal aufgezogenen, eintönig schnarrenden Uhrwerk, nur mit dem steten Hinblick auf irgendwelche „wichtige“, vom Tag geborene Ziele.

Zur Freude und zur Besinnung muß der Mensch, der nicht in steter Berührung mit der freudespendenden Natur lebt, nachgerüttelt werden. Heiterkeit und Frohsinn weichen von der Stirn, die allzulange den beglückenden Strahl freier Sonne entbehren muß.

Freude als Gesundheitselement spielt in den Überlegungen der weisen Alten schon die vorwiegende Rolle. Die Heilkunde hing damals noch eng mit philosophischen Gedankengängen zusammen, und der Philosoph erkannte in der ruhig freudigen Gemütsstimmung das beste Sicherheitsmittel für seelische und körperliche Gesundheit. Die physiologischen Äußerungen zeigen enge Verknüpfung von seelischer Gehobenheit und Körperzustand an: das Auge leuchtet in Freude, die Pulse schlagen rascher, die Brust hebt sich leichter, freier kreisen die Gedanken, fruchtbarer drängt schöpferischer Trieb. Dem Freudlosen dagegen stockt der Herzschlag, trübt sich das Auge, engt sich die beklemmte Brust, entstrafft sich die Haltung, schleicht gelähmt und schwunglos der Sinn, hemmt sich die Gallenbildung.

Die anatomischen und physiologischen Verknüpfungen zwischen Gemütsbewegungen und nachweisbaren körperlichen Veränderungen sind noch lange nicht hinreichend bekannt. Das nimmt nicht wunder, wenn man bedenkt, daß zwar jene Nervenleitungen in Gehirn und Rückenmark, die zum Auftreten von Schmerz, Wärmeempfindung usw. führen, genau erforscht sind, daß aber die Wege, die zum Auftreten bestimmter Gemütsempfindungen, von Freude, Zorn, Kummer, Seelenschmerz leiten, noch ganz unbekannt sind; man weiß nicht einmal, ob es jemals möglich sein wird, solche aufzufinden. Nur die Wirkungen der Gemütsveränderung auf die Tätigkeit der Körperorgane sind offensichtlich. Eine der bekanntesten und auch dem Laien geläufigen Erscheinungen ist die Veränderung des Herzschlags unter dem Einfluß der Freude. Gerade dieser Vorgang ist es, dem in früheren Zeiten wie auch heute noch die gesundheitlich fördernde Seite freudigen Erlebens beigemessen wurde. Ein Mann erwartet eine schlimme Nachricht. Er ist nicht mehr in der Erregung des Zweifels, sondern hat sich mit der Tatsache abgefunden. Gramverloren und mißmutig sinnt er über den Schmerz nach. Auf einmal kommt ein Telegramm mit guter, unerwarteter Botschaft. Freude belebt alsbald seine Züge. „Alle seine Pulse wallen“, sagt der Dichter, — und das heißt ins naturwissenschaftlich-medizinische übertragen: die Anzahl der Pulsschläge in einer Minute ist plötzlich bedeutend vermehrt. Das Herz arbeitet schneller und kräftiger, läßt den ganzen Blutkreislauf rascher zustande kommen und bewirkt dadurch eine Belebung aller Organe.

Auf diese allgemein „belebende“ Wirkung der Freude haben die alten Ärzte den Hauptwert gelegt. Der Arzt, der gleichzeitig der Seelenarzt seiner Patienten ist, wird heute, — wie es in früheren Jahrhunderten der Fall war, —

gern danach trachten, seinen Kranken eine Freude, eine herzerhebende Anregung zu verschaffen. Man weiß, daß eine Genesung bei froher Gemütsstimmung des Kranken leichter fortschreitet, daß die Freude am und der Wille zum Leben Faktoren sind, die eine mächtige Unterstützung für die Bemühungen des kranken Körpers zur Genesung, für die Hilfsmaßnahmen des Arztes bilden. Zum Teil ist diese Wirkung mechanisch-physiologisch zu erklären. Wenn das Blut rascher kreist, so kommen in ein und derselben Zeitspanne mehr von den im Blut befindlichen Schutzkörpern an die erkrankten Stellen. Die Beschleunigung des Herzschlags bei hochfieberhaften Erkrankungen wird deshalb auch als ein genesungsförderliches Mittel des Körpers betrachtet. Je mehr solche Schutzstoffe aber den erkrankten Organen zu Hilfe kommen, um so wahrscheinlicher und rascher tritt Heilung ein. Freilich ist mit dieser mechanischen Vorstellung allein die durch „Belebung“ gesundheitsfördernde Wirkung der Freude noch keineswegs geklärt.

Die Absonderung der Verdauungssäfte wird durch freudige Gemütsstimmung angeregt. Diese physiologische Tatsache wird durch zahlreiche Äußerungen des Volksmunds bekräftigt. Im Unmut genossene Speisen „schlagen nicht an“: Dagegen „bekommt es einem gut“, wenn man zufrieden und vergnügt beim Essen sitzt. In diesem Sinn sind jene Kleinigkeiten, die die Tafelfreude erhöhen sollen, also hübsche Zubereitung der Speisen, sauberes Tischtuch, gefälliges Auftragen des Essens, von großer Wichtigkeit. Beim Anblick eines „lecker bereiteten Mahles“ läuft einem das Wasser im Mund zusammen“, das heißt: die Absonderung der Verdauungssäfte beginnt schon beim Anblick der Speisen, nicht erst bei ihrem Genuß. Wenn aber reichlich Verdauungsflüssigkeit erzeugt wird, dann ist die Ausnutzung der Speisen, die Verwertung im Körper auch eine bessere. Bei einem Menschen, der sich viel ärgert, soll eine wesentliche Verdauungsflüssigkeit, die Galle, nicht richtig zum Abfluß kommen, sondern rückgestaut und ins Blut aufgenommen werden. Es entsteht dann Gelbsucht: ein solcher Verdauernswerter hat sich „gelb geärgert.“

Der Schlaf des Gemütsfrohen ist besser und erfrischender als der des Bergrämten. Die in der Seele vorherrschende Stimmung wird auch in den Schlaf hinüberverpflanzt. Der Schläfer hat auch, wenn ihm das Bewußtsein schwindet,

noch das Gefühl, ob es ihm gut geht oder nicht. Dieses Gefühl beeinflusst den Schlaf; es wird beim Erwachen sogleich bemerkbar. Ohne schon zu wissen warum, freut man sich beim Aufwachen auf etwas Schönes, das bevorsteht oder ist mißmutig beim Beginn eintönigen Tageswerkes. Eine kleine Freude sollte man drum stets in Aussicht haben, und kein Menschenleben ist so arm, daß nicht immer von neuem etwas Frohes darin gefunden werden könnte. Auch das Kind sollte man stets nur mit freudigen Gefühlen einschlafen lassen, nicht unmittelbar nach vorausgegangenem Zank: die Freude, die es in seinen für die Entwicklung besonders wichtigen Schlaf mit hinübernimmt, wird bedeutungsvoll sein für die Gestaltung seines ganzen Seelenlebens.

Daß rasche Freude schädlich wirkt, kann wohl einmal vorkommen. Die Beobachtung, daß ein Mensch „von der plötzlichen Freude getötet“ wurde, beruht auf einer bereits vorhandenen Brüchigkeit des Blutgefäßsystems, das unter plötzlichem Blutandrang zum Herzen oder zum Kopf zum Reitzen gebracht wurde. Menschen, die infolge Herz- oder Gefäßkrankheiten keine Erregung haben dürfen, wird man nach Möglichkeit vor unermuteter Freude bewahren. Aber auch hier gilt, daß Zorn und Aufregung über Schlimmes mehr Schaden angerichtet haben als plötzliche Freude.

Die Arbeitsfähigkeit, die Leistungsmöglichkeit steigert sich bedeutend, wenn eine Arbeit freudig verrichtet wird. Alle Lebensvorgänge verlaufen gleichmäßiger, wenn nicht unerfreuliche und häufig unnötige Erregungen ihren regelrechten Ablauf beeinträchtigen. Vor ungefähr hundert Jahren hat ein Arzt, Hufeland, als wichtiges Rezept in der Seelenbehandlung angegeben:

„Halt deine Seele frei von Haß,  
Neid, Zorn und Streites Übermaß,  
Und richte immer deinen Sinn  
Auf Seelenruh und Frieden hin.  
Denn Leib' und Seele sind genau  
In dir vereint wie Mann und Frau  
Und müssen stets, sollst du gedeih'n  
In guter Eh' beisammen sein.“

Freilich: leicht sagt der Arzt: freue dich! reg' dich nicht auf! ärgere dich nicht! — nur schwer folgt das hypochondrische, allseits belastete, bedrückte Gemüt. Und doch konnte niemals solcher Rat durch besseren ersetzt werden,

— der einzige Ausweg für den in Seelentiefe Festgehaltenen.

Wenn Zeiten äußerlich bedrückt sind, so daß sie keine Freude aufkommen lassen könnten, so muß man sich daran erinnern, daß sie innerlich auch früher nicht leichter, nicht schwerer waren. Auch die „gute, alte Zeit“ klingt nur in der Entfernung so harmlos und ruhig.

Mensch, freue dich doch! Ist's nicht über das Große, so sei es das Kleine! Auch einzelne Tropfen einer wirksamen Medizin erzielen insgesamt heilkräftige Wirkung. Freue dich leise! Laute Freude verpufft nach außen, strahlt nicht die Sonnenwärme nach innen. Ein Grund zur Freude ist immer da, und ist es nur der Sonnenstrahl, der über's nasse Dach herabgleitet und die schmale Wange des blaffen Kindes küßt.

Auch wenn die Gegenwart grau erscheint, gewährt Erinnerung an früheres Schöne und Hoffnung auf Möglichkeiten der Zukunft faßbare Freude.

Unsere Zeit wird als materiell verschrien, sehr zu Unrecht: sie ist die gleiche wie jede frühere, denn auch die Menschengemüter sind die gleichen geblieben, seit Verstandeslogik und Denkschärfe ätzend zur Ausbildung gekommen sind. Sind dir aber materielle Gedankengänge näher als reines Fühlen, kannst du dich nicht von selbst freuen, aus angeborenem Naturtrieb, o armer Mensch! — dann freue dich aus Berechnung, aus Gewinnsucht! Vertraue den gegründeten Anschauungen der weisen Alten über die gesundheitliche Notwendigkeit der Freude: freue dich, Mensch! — dann sparst du den Arzt.

### Es Meiestöckli.

Es Meiestöckli häsch mer 'gä,  
Vor Zite häsch mer's bracht.  
Es Bündeli drum, es Briesli drin —  
Wie glückli hät's mi gmacht! —

Und 's Meiestöckli hät mer blüeht  
Mit Rösli dunkelrot.  
Doch eismal falled Träne druf,  
Sa gmeint, mi Lieb sig tot. —

Und 's Meiestöckli isch verwelkt,  
Blos Stil und Dorne dra.  
Has nüme bsorgt, ha nüme gluegt,  
Has schier vergässe gha. —

Es chunt de Früehlig über's Land,  
I lueg zum Feister us.  
Was glesn i det? Mis Stöckli grüent  
Und blüeht ja vor em Sus! —

Da chlopft mer's Härz, und voller Freud,  
Mueß i en Suchzer tue . . . —  
Im Maiwind, i stiller Nacht  
Grüent wider d'Lieb derzue. —

M. Pfeiffer-Surber.

### Die Gärtnerin.

Zu den Berufen, die im Publikum noch wenig bekannt sind und von denen man sich selten eine ganz richtige Vorstellung macht, gehört der Beruf der Gärtnerin. Der Beruf ist für die Frauen ziemlich neu und ein abgeschlossenes Urteil darüber noch nicht möglich. Sicher aber ist, daß die meisten in der Praxis stehenden Gärtnerinnen ihren Beruf lieben und ihn gegen keinen andern eintauschen möchten.

Der Gärtnerinnenberuf wird lange nicht für jedes Mädchen in Frage kommen. Nicht etwa, weil es ein besonders aristokratischer Beruf ist, im Gegenteil. Wer nicht ausgesprochenen Sinn für einfache Lebensführung besitzt, Lust und Liebe hat zu kräftiger Bewegung in frischer Luft, der soll sich für etwas anderes entschließen.

Für den Gärtnerinnenberuf muß ein junges Mädchen eine ausgesprochene Neigung und viel Idealismus mitbringen, weil es sonst kaum imstande wäre, die großen unausbleiblichen Schwierigkeiten zu überwinden. Der Beruf stellt besonders hohe Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit. Nur ein durchaus gesunder und kräftiger Körper wird ohne Schaden eine 10stündige Arbeitszeit im Freien, bei allem Wetter, bei Sonne, Regen, Schnee oder Kälte ertragen können. Das viele Stehen, Tragen, Bücken, sich auf Leitern Halten verlangt nicht nur Gewandtheit, sondern bedeutende Muskelkraft. Um es zu leitender, selbständiger Stellung zu bringen, was jede Gärtnerin anstreben sollte, um sich Hilfskräfte halten zu können,