

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 24 (1914)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Spezielle Hygiene der Geistesarbeit (von Beamten, Lehrern, Schriftstellern, Kaufleuten)

**Autor:** Gotthilf, Otto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038315>

### **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:** 01.04.2025

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

werden und das Gehirn durch die Wirkungen des Alkohols und die Sorgen im Kampfe um das Dasein schon hinreichend beschwert ist, erscheint es zuträglicher, wenn man alles vermeidet, was zu einer übermächtigen und überflüssigen Belastung des Gehirns mit Blutflüssigkeit führen könnte. Bei der Tieflage des Kopfes während des Schlafes wird immer eine überreichliche Blutzufuhr nach dem Gehirn stattfinden, was sehr leicht zu allerhand pathologischen Zuständen, Kopfsongestionen, Gehirn- druck, neuralgischen Schmerzen, Ohrensausen, Schwindel, bei älteren Personen Neigung zu Schlaganfällen Veranlassung gibt. Auch wird man mit einem blutbeschwerten Kopfe niemals einen ruhigen und erquickenden Schlaf finden. Aus diesem Grunde ist es ratsamer, den Kopf während des Schlafes mäßig erhöht zu lagern, aber immer so, daß die Erhöhung auf der der Kopf liegt, eine schwach ansteigende ebene Fläche bildet. Eine stark erhöhte Kopf- und Oberkörperlage ist ein unbedingtes Erfordernis für Individuen, welche an Asthma, Herzfehlern, nervösen Angstzuständen, Blutzirkulationsstörungen u. leiden. In dieser Körperlage nehmen die Atemnot und die Brustbeklemmungen mildere Formen an, die Atmung wird eine freiere, die Sauerstoffzufuhr zu den Lungen erhöht und der Schlaf dadurch ein weniger gestörter.

Im allgemeinen ist es als eine zweckmäßige Einrichtung der Natur zu betrachten, daß der Mensch während des Schlafes nicht immer in der gleichen Lage verharrt, sondern dieselbe aus irgend welchen Anlässen öfter wechselt. Wenn der Mensch also wirklich eine Zeitlang in einer weniger gesundheitlich zuträglichen Lage zugebracht hat, so wird er infolge der sich daraus ergebenden Störungen über kurz oder lang dieselbe wieder wechseln und immer wieder unwillkürlich und instinktiv in die naturgemäße rechtsseitige zurückkehren. Auf diese Weise wird immer ein

gewisser Ausgleich zwischen den schädlichen und wohlthätigen Einflüssen geschaffen.

(Leipziger Populäre Zeitschrift  
für Homöopathie.)

## Spezielle Hygiene der Geistesarbeit

(von Beamten, Lehrern, Schriftstellern,  
Kaufleuten).

Von Dr. Otto Gotthilf.

Den Menschen macht vergnügt und froh  
Unendlich selten das Bureau,  
Es ist vielmehr fast allemal  
Genau das Gegenteil der Fall.

(Edm. von Haden).

Von Jahr zu Jahr mehren sich Bücher und Statistiken über Gewerbehygiene, über die Berufskrankheiten der Industrie- und Gewerbearbeiter. Staat, Gemeinden und Großindustrielle wetteifern, bei diesen Arbeitern die aus ihrer Tätigkeit entstehenden Gesundheits- schädigungen zu beseitigen oder ihnen vorzu- beugen. Wahrlich ein edles Streben! Aber leider hat man bisher noch gänzlich die ebenso wichtige Aufgabe vernachlässigt, die Berufskrank- heiten der Geistesarbeiter (im weitesten Sinne des Wortes) zu verringern oder zu verhüten. Und doch mehrt sich die Zahl gerade dieser Berufs- klasse zusehends. Das Heer der Beamten ist bedeutend gewachsen; die zunehmende Bevölke- rung braucht immer mehr Lehrer; der größere Bildungstrieb vergrößert die Zahl der Schrift- steller auf jedem Wissensgebiet; Handel und Gewerbe fesseln Millionen Angestellter an die enge Bureaustube. Sie alle leiden mehr oder weniger an Eigentümlichkeiten und Schädlich- keiten ihres Berufes, der, gerade weil er so einseitig, andauernd, ohne Abwechslung mit

andersartiger Beschäftigung betrieben wird, allmählich nicht nur dem Gang, der Haltung und Physionomie seinen Stempel aufdrückt, sondern auch auf Gesundheit, Konstitution, Lebensdauer, bestimmend einwirkt. Krankheits- und Todesstatistiken beweisen das. —

Während das Uebermaß körperlicher Arbeit sich alsbald durch Ermüdung, schnellen Herzschlag, heftige Respiration und Schweißausbruch warnend bemerkbar macht, ist das Maß geistiger Arbeit schwer zu begrenzen, da sie zeitweilig einer fast unermesslichen Steigerung fähig ist, ohne augenblickliche Uebermüdung hervorzurufen. Darin liegt eine sehr große Gefahr; denn auch sie zehrt am Körperstoff, besonders an der Nervenkraft. „Wer aber mehr von seinen Nervenkräften ausgibt, als er einnimmt, der ist auf der schiefen Ebene angelangt, die zur Erschöpfung führt, und wird gesundheitlich bankrott, auch wenn er ein Millionär wäre,“ sagt sehr treffend Dr. Paul Maré in seinem unlängst (bei Krüger & Cie. Leipzig) erschienenen Büchlein „Hygiene des Geistes.“ Daher bei vielen eifrigen Geistesarbeitern die spätere gänzliche Erschlaffung und Ermattung, welche allmählich zu nervöser Reizbarkeit führt und das traurige Krankheitsbild der Neurasthenie entstehen läßt. Beethoven hat dies an sich selbst erfahren und sagt darüber: Meine Organisation ist so nervös, daß mich eine Kleinigkeit aus dem glücklichsten Zustande in den unglücklichsten versetzt.“

Meist noch schneller und merkbarer stellen sich bei den Bureaumenschen Unterleibsbeschwerden ein. Die beim langen Sitzen zusammengepreßten Organe und Adern (Pfortadern) daselbst führen in der Regel zu Verdauungsstörungen und Blutstauungen, deren weitere Folge ein ganzes Heer von Krankheiten ist. Zunächst tritt das Gefühl von Völle, Schwere, Druck im Magen und Darm auf;

es entsteht Aufstoßen und Gasbildung, später Stuhlverstopfung. Die Blutstauungen im ganzen Pfortadersystem bewirken Hämorrhoiden, Stauungen in Leber, Niere, Galle, was oft schwere Organerkrankungen hervorrufen. Werden diese mannigfachen Unterleibsstörungen des Stubensitzers nicht durch hygienische Maßregeln beseitigt, so wird die ganze Persönlichkeit derartig davon beeinflusst, daß allmählich das Charakterbild des sich selbst und den Seinen zu Leide lebenden bureaukratischen Hypochonders entsteht.

Frühzeitig muß man daher diesen Unterleibsstockungen aller Art vorbeugen. Dies geschieht durch Selbstmassage und Gymnastik. Morgens im Bett massiert und knetet man mit den Händen den Unterleib und seinen Inhalt. Das wirkt höchst vorteilhaft auf Fortbewegung des Speisebreies, peristaltische Bewegungen des Darmes, Blutverteilung und Blutmischung. Dazu kommt nachher am offenen Fenster, (schlimmsten Falles auf dem Wege zum Bureau) energische Atmungsgymnastik. Man gehe nicht zu schnell und atme langsam möglichst tief ein und aus; beim Ausatmen zieht man den Unterleib ein, beim Einatmen weitet man ihn aus. Die kräftig arbeitende Lunge wirkt dabei wie eine mächtige Saugpumpe, welche das Blut mit Gewalt durch die Adern treibt. Schnell stellt sich wohlige Wärme im ganzen Körper ein. Das langsam fließende Blut in den kalten Extremitäten, das stauende Venenblut in den Unterleibsorganen: alles wird mitgerissen in den rasch strömenden Blutkreislauf. Nachmittags oder Abends vor dem Essen wird dann energische Körpergymnastik vorgenommen, bestehend hauptsächlich in: Rumpfbeugen, vor- und rückwärts (10 bis 30 mal), Niederlassen in Kniebeuge (5 bis 25), Knie heben, strecken, beugen nach vorn und hinten (je 5 bis 20 mal), Rumpfkreisen (5 bis 20 mal). Das ist für

alle innere Organe des Unterleibes und die erschlafften äußeren Bauchmuskeln von außerordentlich günstigem Einfluß. Hierauf möge man noch bei offenem Fenster einige Minuten recht tief atmen, damit die nötige Menge sauerstoffhaltiger Luft in die Lungen einströmt und alle mit Kohlensäure verunreinigte Luft aus dem Körper entfernt wird. Denn bei sitzender Lebensweise atmet der Mensch nur ganz oberflächlich und unvollkommen. Und doch ist gerade die Luft (nicht Speise oder Trank) das Erste und Letzte, bei Geburt und Lebensende, was der Mensch braucht; der Sauerstoff ist das Lebenselixir, der Sauerstoff bildet gleichsam die Dampfkraft, welche unsere Lebensmaschine treibt. Also : oft recht tief atmen! —

Die meisten Geistesarbeiter essen und trinken mehr als ihnen gut ist. Zwar klagen sie vielfach über ihren schlechten Magen und doktern fortwährend daran herum, aber doch essen im allgemeinen viel schwer verdauliche Speisen. „Was dem Grobschmied bekommt, hält der Schneider nicht aus.“ Gerade bei sitzender, bewegungsloser Lebensweise darf man nur leicht verdauliche Kost genießen. Uebrigens ist es ganz gut wenn der Magen nicht alles verträgt, sondern immer mal durch Schmerzen vor dem „Zuviel des Guten“ warnt. Denn Vielesser und Vieltrinker verkürzen mutwillig ihr Leben; ihre Gefäße füllen sich zu reichlich mit Blut, die Zellen werden verstopft, die inneren Organe gedrückt; solche Personen werden schwerfällig, asthmatisch, die geringste Bewegung setzt sie außer Atem; sie sterben vor der Zeit am Schlag-Stickfluß oder an Arterienverkalkung. Man esse nahrhaft jedoch wenig : gute Suppen, leichte verdauliche Gemüse und Fleisch, Eier und Eierspeisen. Aber Vorsicht mit Hülsenfrüchten, Sauerkraut, fettem Fleisch oder Wurst.

(Schluß folgt)

## Die Milch als Heilmittel.

Von Mathäus Schmidtbauer.

Wenn die Eselinmilch als die leicht verdaulichste, die Schaf- und Ziegenmilch als sehr nahrhaft und gehaltreich erkannt wird, so kommt für unsere Zwecke wohl die mittelschwere Kuhmilch in Betracht. Was die Milch so wertvoll macht, ist, daß sie fast samt und sonders verdaut wird und äußerst wenig Rückstände hinterläßt. Milch und Honig vermengt, gibt ein außerordentlich leichtverdauliches Nahrungsmittel; und heiß getrunken wirkt sie schweiß-erregend als bestes Schwitzmittel beim Volke.

Milch wirkt vorzüglich bei Erkrankungen der Atmungsorgane, bei Schwindsucht und Auszehrung. Ihre Heilkraft besteht zunächst in ihrem großen Nährwerte, aber auch in ihrer reizlosen Ernährungsweise. Diesem Umstande hat schon mancher Lungenkranke seine Besserung, ja selbst seine Heilung zu verdanken. Canstatt schrieb schon 1843 in der „Med. Klin. III“ : „So viel ist aber gewiß, daß Heilungen verzweifelter Fälle von Lungenschwindsucht vermittelt der Milchkur bewerkstelligt worden sind und daß unter dem Einfluße dieser Diät häufig Besserung der Zustände dieser Krankheit erfolgt; sie gehört daher zu den mit Recht am meisten gepriesenen Mitteln gegen Phthisis.“ — In seinen „Klinischen Vorträgen über Lungenschwindsucht 1867“ schreibt von Niemeyer wie folgt : „Bei der Auswahl der für Phthisiker passenden Nahrung stehen die uralten, zum Teil roher Erfahrung entnommenen Vorschriften durchaus mit den in der Physiologie geltenden Gesetzen des Stoffwechsels und der Ernährung im Einklang. Alle den Schwindfüchtigen vorzugsweise empfohlene Nahrungsmittel enthalten große Mengen von Fett oder von Fettbildnern