

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 9

Artikel: Spezielle Hygiene der Geistesarbeit (von Beamten, Lehrern, Schriftstellern, Kaufleuten) [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038317>

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: 02.04.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 9. 24. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1914.

Inhalt: Spezielle Hygiene der Geistesarbeit (Fortsetzung und Schluß). — Die Bedeutung der Mutterbrust für die Säuglinge. — Etwas vom Wandern. — Die Leistungsfähigkeit des Herzens. — Nervenstählung durch Körperübungen. — Korrespondenzen und Heilungen: Chronischer Magenkatarrh; Chronische Gonorrhöe; Linksseitige Lähmung; Gliederreumatismus; Chronischer Kehlkopfkatarrh.



Spezielle Hygiene der Geistesarbeit

(von Beamten, Lehrern, Schriftstellern,
Kaufleuten).

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Fortsetzung und Schluß.)

Ihrem Magen widmen die Stubensitzer bedeutend mehr Aufmerksamkeit als ihren Füßen. „Kopf kühl, Füße warm!“ sollte als erste hygienische Regel in jedem Bureau angeschrieben stehen. Die meisten Zimmer sind überheizt; die hitzestrahrenden Lampen befinden sich zu dicht an oder über den Köpfen; der Fußboden, ohne Decken, ist oft sehr kalt; daher heißer Kopf und kalte Füße. Zur Abhilfe versee man die Füße zunächst mit künstlichen Wärmequellen, als da sind: Filzschuhe, Einlegesohlen, stets trockene (oft gewechselte) Strümpfe, Wärmeflaschen. Dann Sorge man für ständiges Durchwärmen mit der inneren Hauptheizleitung: dem Blutkreislauf. Durch häufige Bewegung muß die Zirkulation befördert, das Blut in den Füßen rasch erneuert werden. 200 bis 300 mal „marsch, marsch, auf der Stelle“ in einem

abgelegenen Orte kann Jeder zur sofortigen Erwärmung der Füße vornehmen. Beim längeren Sitzen darf man die Füße nicht übereinander schlagen, denn in den geknickten und gedrückten Knien wird der Blutumlauf sehr erschwert. Gehen, Bergsteigen, Radfahren, Schlittschuhlaufen, Tanzen sind Haupthilfsmittel zur Erzeugung warmer Füße.

Für die Erwärmung des ganzen Körpers ist besonders geeignet Frottieren der Haut, verbunden mit einem Luftbade. Am besten nimmt man dies im Freien, wo das nicht möglich ist, im Zimmer bei offenem Fenster. Dreimal wöchentlich ein Luftbad, mit tüchtigem Reiben der Haut am Anfang und am Schluß, Hantel- oder Keulenübungen während der ganzen Dauer gewöhnt den Körper an selbsttätige Wärmeregulierung und bildet daher das zuverlässigste Verfahren zur maßvollen Abhärtung. Selbst frostige, blutarme, schwächliche Personen können sich unbeschadet dies Naturheilmittel zu nutze machen. Denn im Luftbade verliert der Körper weit weniger Wärme als im Wasserbade, weil Luft die Wärme etwa 25 mal schlechter leitet als das Wasser. Für den Bureauarbeiter bildet die Luft einen nervenanregenden Reiz, der von der Hautoberfläche aus

sowohl örtlich als auch in die Tiefe auf den ganzen Körper einwirkt und dadurch beiträgt, zur Erhöhung der Lebenstätigkeit, zur Ausscheidung der schädlichen Kohlensäure und der giftigen Stoffwechselprodukte. Die Haut wird durch die häufige direkte Berührung mit der Luft vertraut und mit derselben geübt im Gebrauch ihrer Schutzmittel gegen Abkühlung, nämlich der Eng- und Weitstellung ihres Gefäßapparates. Bei frostigem windigem Wetter wirkt auch ein längerer Spaziergang im beschleunigten Tempo wie ein Luftbad; die andringende Luft von kalter Temperatur regt die Nerven an und bewirkt ein wohliges Wärmegefühl. Das erfrischt Geist und Gemüt, stählt Herz und Sinn. Ueberhaupt trägt Körperbewegung am sichersten dazu bei, die Nachteile des Bureaulebens hintanzuhalten, Gesundheitsschädigungen vorzubeugen und, wenn solche erfolgten, sie auszugleichen. „Wer hätte nicht an sich selbst nach ausgiebiger Körperbewegung das Gefühl von Wohlbehagen erfahren, die Schaffenslust, die Schaffenskraft, den leichten Fluß der Gedanken, die geistige Frische, Erquickung und Erstarkung?“ schreibt Dr. Maré in dem oben erwähnten Buche „Hygiene des Geistes“

Wer Zeit und Geld hat, möge im Sommer auch für einige Wochen einen Ortswechsel vornehmen, in eine Sommerfrische gehen. Das ist namentlich den Nervösen sehr anzuraten. „Die Umgebung, welche dich krank gemacht, kann dich nicht wieder gesund machen“, sagt schon Hippokrates. Gerade für viele Bureauarbeiter ist es von großem Vorteil, immer mal herauszukommen aus der einförmigen, schablonenmäßigen Beschäftigung, in anderer Umgebung und unter anderen Menschen neue Eindrücke zu bekommen zur Erfrischung des Geistes.

Wohl bieten auch Vergnügungen, sowie städtische und staatliche politische Betätigung

reichliche Abwechslung im ewigen Berufseinerlei. Aber das sind gefährliche Spielzeuge. Wer sich ihnen widmet, wird oft ganz in ihren Bann gezogen, opfert Erholung, Schlaf und Gesundheit, Häufige Vergnügungen bis in die Nacht hinein morden den gliederstärkenden Schlaf, zumal, wenn man morgens wieder pünktlich bei der Arbeit sein muß. Auch Politik zehrt an der Gesundheit. Dr. Auerbach machte in der „Berliner Klinik“ darauf aufmerksam, daß nach ärztlicher Beobachtung Kaufleute erst dann anfangen über nervöse Beschwerden zu klagen, als sie sich neben ihrer Berufsarbeit allzusehr der Politik zuwandten, an Versammlungen und Diskussionen teilnahmen, zuweilen auch Flugschriften verfaßten usw. Diese oft mit Verkürzung des Schlafes, vermehrtem Alkoholgenuß, Ärger und Aufregungen verbundene Tätigkeit nimmt in hohem Maße die Nervenkraft in Anspruch. Also widme man sich nicht zu sehr der Rolle eines vermeintlichen Volksbeglückers.

Ruhe und Schlaf bedarf der geistige Arbeiter noch mehr als der körperliche. Auch muß der Schlaf tief und fest sein; nur dann schafft er vollständigen Kräfteersatz, so daß man am nächsten Morgen erwacht mit Wohlbehagen und neuem Kraftvorrat für die Arbeit des Tages. Auch nächtliches Schaffen ist gesundheitschädlich. Einen besonderen Uebelstand bildet dabei das leicht zu stande kommende Fortarbeiten von Traumgedanken an den in später Stunde fertiggestellten Aufgaben. Diese halbbewusste Traumarbeit ist sehr angreifend, wie Jeder am Morgen nach einer derart verbrachten Nacht fühlt.

Richtige Abwechslung und Abmessung von Schlafen und Wachen, von Erholung und Arbeit, Körperruhe und Körperbewegung: darin besteht im allgemeinen die eigentliche Gesundheitspflege. Weil aber die Berufe mit sitzender Lebensweise noch ganz speziellen Schädigungen ausgesetzt

sind, so müssen ihre Inhaber, wie Beamte, Lehrer, Schriftsteller, Buchhalter, noch die besonderen, in dieser Abhandlung geschilderten Maßnahmen ergreifen. Dann werden sie ihren Körper und Geist lange arbeitskräftig erhalten, werden verschont bleiben von vielen Leiden und Krankheiten, werden sich bewahren vor frühzeitiger Altersschwäche und endlichem Siechtum. Wenn ein solcher Preis zu erringen ist, wer wollte da nicht gern dem hygienischen Schlandrian entsagen und auch einige liebgewordene, aber schädliche Gewohnheiten auf dem Altare der Göttin Hygiea opfern?!



Die Bedeutung der Mutterbrust für die Säuglinge.

Von Dr. Heinrich Mertens.

Die Milch ist ein wunderbar zweckmäßig zusammengesetztes Nahrungsmittel, das seiner ihm von der Natur gestellten Aufgabe, dem Neugeborenen als einzige Nahrung zu dienen, in raffiniert vollkommener Weise gerecht wird. Je weiter man in der Erkenntnis des Nahrungsbedürfnisses des Organismus fortschreitet, umsomehr findet man die zweckmäßige Beschaffenheit der Milch bis in immer feinere Einzelheiten bestätigt.

Die eigentlichen Nährstoffe der Milch sind das Kasein, ein Eiweißkörper; der Milchzucker, ein Kohlehydrat; und die Butter, ein Fett. Wenn man in einem Lehrbuch der Physiologie nachliest, welche Nährstoffe der Körper braucht, so findet man wiederum daß nur diese drei Kategorien als wesentliche Nährstoffe in Betracht kommen: Eiweiß, Kohlehydrat und

Fett, und daß von diesen dreien keiner auf die Dauer entbehrt werden kann. Derjenige Nährstoff, welcher der Verdauung die größten Schwierigkeiten entgegensetzt und deshalb verhältnismäßig am schlechtesten ausgenützt wird, ist das Fett. Und gerade dieses ist wiederum in der Milch in der denkbar günstigsten Form enthalten, als eine Emulsion feinsten Butterkügelchen, welche den verdauenden Säften eine möglichst große Oberfläche bieten und zum Teil sogar direkt als solche von der Darmwand resorbiert werden können.

Diese zweckmäßige Zusammensetzung ist schon lange bekannt. Eine große Menge neuer Tatsachen in dieser Beziehung haben uns aber die Untersuchungen des Baseler Physiologen Bunge gebracht.

Es war schon vordem allgemein bekannt, daß die Milch verschiedener Tierarten eine recht verschiedenartige Zusammensetzung hat. Die Kuhmilch enthält zum Beispiel im Vergleich zur Menschenmilch zu wenig Zucker, so daß man bei der künstlichen Säuglingsernährung mit Kuhmilch durch einen Zusatz von Milchsucker eine zweckentsprechende Zusammenstellung herzustellen sich bemüht. Die Unterschiede der Zusammensetzung der Milch verschiedener Tierarten sind zum Teil ganz enorm. So enthält die Milch des Menschen 1·6 Prozent Eiweiß, die des Kaninchens 10·4 Prozent Eiweiß, die des Menschen 3·4 Prozent Fett, die des Delphins 43·8 Prozent Fett. Daraus erhellt ohne weiteres, daß die oben erwähnte Zweckmäßigkeit der Milch sich immer nur auf die Ernährung der Tierart bezieht, für die die Milch bestimmt ist. Es ist einfach eine Unmöglichkeit, einen vollen Ersatz für die Mutterbrust durch Ernährung mit irgend welcher Tiermilch oder gar mit künstlichen Surrogaten zu schaffen. Es fehlt immer etwas zur völligen Anpassung an den Organismus des Säuglings.