

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Wie vermeiden wir nervöse Erkrankungen des Erwachsenen?

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

## Wie vermeiden wir nervöse Erkrankungen des Erwachsenen?

Wir haben diese Frage schon in den vorausgehenden Kapiteln hin und wieder berührt. Wenn wir sie nun zum Schluß kurz im Zusammenhang besprechen, so kann es sich natürlich nicht darum handeln, zu lehren, wie man nervöse Störungen behandelt; denn das ist nicht Sache unserer Leserinnen. Wir wollen nur Fingerzeige geben, wie man sich gesunde Nerven erhält und vor allem andeuten, was der Mensch unterlassen soll, um gar nicht erst nervös zu werden, oder nicht sein von Haus aus vielleicht geschwächtes Nervensystem weiter zu schädigen.

Die harmonische Ausbildung aller Körper- und Geisteskräfte, die wir beim Kind erstreben und die besonders beim nervösen Kind zu einer schwierigeren Aufgabe wird, weil bei ihm die innere Harmonie der seelischen Kräfte so leicht gestört ist, darf nicht als abgeschlossen angesehen werden, wenn der Mensch ins Alter des Erwachsenen eintritt. Sie muß das ganze Leben lang als Ziel vorschweben. Ebenso wie wir unsere Muskeln nie ruhen lassen dürfen, weil sie sonst verkümmern und zu ihrer Arbeit untauglich werden, ebenso müssen wir unsere geistigen Kräfte, unsere Nerven und Sinne üben, um sie zu ihrer Tätigkeit geschickt zu erhalten.

Wir dürfen sie aber selbstverständlich nur nach Maß der uns von der Natur gegebenen Anlagen üben und gebrauchen. Ein Uebermaß führt gerade bei diesen feinsten Organen zur Ueberanstrengung und damit zu vorzeitiger Ermüdung und Abnützung. Daher sollte man, wie schon erwähnt, auch nicht einen Menschen, vielleicht aus Standesrücksichten in einen höheren Beruf hineinzwängen, für den er nicht taugt. Damit würde man nur eine Ueberreiztheit und Ueberanstrengung seiner geistigen Kräfte bewirken und ihn unzufrieden machen und unglücklich in seinem Beruf, den er nicht gut auszufüllen vermag. Falsche Berufswahl ist für viele, vor allem von Haus aus nervöse Menschen, die Ursache von nervösen Erkrankungen und seelischen Verstimmungen, die ihr eigenes Leben und Glück und das ihrer Familie in Frage stellen können.

Zum richtigen Gebrauch unseres Nervenapparates gehört aber auch die richtige Abwechslung von Arbeit und Erholung. Auch darin wird unendlich viel gesündigt und der Grund zu vielen nervösen Erkrankungen gelegt.

Der an einem langen Arbeitstag geistig Beschäftigte findet die beste Ausspannung und Erholung für Körper und Geist in körperlichen Übungen. Wenn er diese mit Maß und Ziel seinen Kräften entsprechend betreibt, so wird er das ganze Heer jener Heilmittel nicht gebrauchen, die so häufig angewendet werden, wenn erst der Mensch durch eine langdauernde, falsche Lebensweise seine körperlichen und geistigen Kräfte geschädigt hat. Denken wir z. B. an die Schlafmittel, die der Nervöse, oft ohne ärztlichen Rat, anwendet, weil der Schlaf ihn flieht. Hat er erst angefangen, diese Medikamente zu gebrauchen, so ist meist kein Halten mehr; er kann ohne ein solches Mittel dann überhaupt nicht mehr schlafen, und sehr bald geht er von leichteren zu stärkeren über, die zwar Schlaf erzeugen, aber nicht ohne zugleich die Nervenzellen, auf die sie wirken, bei längerem Gebrauch zu schädigen. Gewiß können diese Mittel bei manchen Krankheitszuständen einmal erwünscht, sogar notwendig sein. Hier aber müssen wir uns fragen: Wäre ihr dauernder Gebrauch nicht vielleicht durch eine richtige Lebensweise zur rechten Zeit zu vermeiden gewesen?

Vor allem ist auch daran zu erinnern, daß der Kulturmensch unserer Tage so häufig seinem Körper nicht ausreichend Schlaf gönnt. Darin sündigen häufig sogar jene, die Sport treiben. Mit Leibesübungen allein ist es nicht getan. Neben der ausgiebigen Ausarbeitung des Körpers darf man die Ermüdung nicht übersehen, die eine ausreichende Erholung und Ruhe fordert.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört auch die Vermeidung unnötiger Aufregungen. Unser heutiges Kulturleben bringt schon Aufregungen genug mit sich. Es ist kaum zu verstehen, daß die Menschen daneben noch durch Nervengifte oder durch aufregende Vergnügungen ihre Nervenkraft freiwillig weiter schädigen. Verständlich wird dies nur durch die Beobachtung, die man am Ueberreizten macht, daß er die Ruhe doch nicht findet und dann stets nach neuen Reizen sucht, um die beunruhigenden Erscheinungen seiner Ueberreizung wenigstens zeitweise zu vergessen.

Aber neben solchen Nervenschädigungen quälen sich viele nervöse Menschen durch unnötigen Aerger oder Streit und Zanf, vor allem jene, die sich stets benachteiligt, stets von anderen angegriffen fühlen, oder die bei jedem tatsächlichen Aerger explodieren und dann gegen ihre Mitmenschen sehr ausfallend werden können. Meistens leiden sie selbst nachträglich am meisten unter den daraus entstandenen Verstimmungen, während vielleicht der viel gleichmütigere Gegner die Sache längst vergessen hat.

Will man von der Hygiene des Nerven- und Geisteslebens sprechen, so müßte man streng genommen für alle verschiedenen Lebensumstände und Berufe besondere Verhaltensmaßregeln geben. Auch werden für die Hygiene

des Nervenlebens der Frau wieder andere Regeln nötig sein als für den Mann. Das Eheleben verlangt eine andere Würdigung hinsichtlich der Gesunderhaltung der Nerven als das Leben der Unehelichen. Endlich wird man auch von einer besonderen Nervenhygiene des Alters sprechen können.

Besonders in den Uebergangs- den sog. Wechseljahren spielen nervöse Erkrankungen eine große Rolle, vor allem, wie wir oben auch hörten, bei der Frau, doch ist auch der Mann in dieser Epoche des Lebens nicht ganz von ihnen verschont. Die Häufigkeit solcher Beschwerden gerade in diesem Alter ist ja leicht verständlich. Die Tatsache des Alterwerdens wirkt an sich schon auf viele Menschen bedrückend und setzt ihre Stimmung herab. Um so notwendiger ist in diesem Alter eine befriedigende Tätigkeit, die Gedanken und Kräfte des Menschen ausfüllt und beschäftigt.

Fragen wir uns zum Schluß: Ist Nervosität eine Krankheit? So muß die Antwort einmal lauten: Ja. Ihre Erscheinungen beweisen eine geringere Leistungsfähigkeit der betreffenden Organe, d. h. der Mensch leidet an Leistungsschwäche, und er ist dadurch im Lebenskampf weniger gut ausgerüstet. Aber andererseits ist die Nervosität nicht eine Krankheit in dem Sinne, daß sie von außen unseren Körper befällt, daher geheilt werden kann mit Arzneimitteln, Pulvern und Pillen aller Art.

Letzten Endes kann sich der nervöse Mensch nur selbst helfen, dadurch, daß er versucht, sich von seinen nervösen Erscheinungen selbst zu befreien. In schweren Fällen bedarf es dazu freilich ärztlicher Unterstützung. Aufgabe unserer Darlegungen über Nervosität und nervöse Erscheinungen war es, vor allem auf die Notwendigkeit der eigenen Hilfe bei der Gesundung und die Wege hierzu hinzuweisen.

Ueerblicken wir den Weg, den wir zurückgelegt haben, so ergibt sich, daß das Willensleben einen außerordentlich großen Anteil daran hat, ob ein Mensch den nervösen Störungen, die er als angeborene Nervenschwäche mit ins Leben bekommen oder die er sich im Laufe seines Daseins zugezogen hat, unterliegt, oder gegen sie anzukämpfen und sie zu besiegen vermag. Von dem Ausgang dieses Kampfes wird in vielen Fällen das Schicksal eines Menschen abhängen. Das wichtigste, was die Erziehung nervöser Menschen verlangt, ist daher eine systematische Willensbildung, die die Selbstbeherrschung und die Hinlenkung auf ein ideales Lebensziel zur Grundlage hat.

Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der  
Sunlicht-Gesellschaft A.-G., Mannheim-Rheinau.  
Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.  
Druck: Handelsdruckerei Katz, Mannheim.