

Mittendrin Gedanken vom 18. Jan. 2023

Die Ärztin (Helene Sommerfeld)

Vor ungefähr 3 Jahren las ich den 1. Band von «die Ärztin». Dann folgte Schlag auf Schlag jeder Folgeband. Im Herbst stolperte ich über «die Töchter der Ärztin» und auch «die Polizeiarzten Magda Fuchs». Alle sind sie vom Pseudonym «Helene Sommerfeld» geschrieben.

Zur Erklärung: Die Bücher, mit den starken Frauen, handeln alle aus der Zeit von 1896 bis Mitte 20. Jahrhundert. Eine Zeit der Fortschritte und des Beginnes der Eigenständigkeit der Frauen mit eisernem Willen zu studieren und Ihren Weg zu gehen.

An diesem Wochenende war ich mit dem letzten Serienband fertig und suchte etwas Neues. Ich fand ein separates Buch von Helene Sommerfeld, welches aus Recherchen der Zeit von damals zusammengestellt wurde. Die damaligen Fachbücher mit den interessantesten, alphabetisch zusammengefassten Diagnosen und Behandlungen: «Ärztin/ Gesundheitstipps aus Kaisers Zeiten».

Ein paar davon gebe ich gerne zur Anregung weiter.

K wie Kopfgicht und andere Übel

Der gesunde, kräftige Mensch mit gutem Haarwuchs bedarf keiner Kopfbedeckung. Pelzmützen sind ganz zu verwerfen. Frühzeitiges Ausgehen der Haare, Neuralgie, Kopfgicht, Kopfschmerzen und andere Übel sind auf das Zu-warm-halten des Kopfes in den Jugendjahren zurückzuführen. Ängstliche Mütter tun gut daran, ihre Kinder schon frühzeitig an eisige Waschungen zu gewöhnen.

D wie Denken macht Zähne kaputt

Der schon seit langem vermutetem schädlichem Einfluss der geistigen Anstrengung auf die Entwicklung und den Bestand der Zähne ist nach den neusten Forschungen entschieden zu bejahen. Angeregt wurde die Frage durch die Beobachtungen zweier englischer Ärzte, welche bei denjenigen Studenten, welche sehr viel arbeiteten, ein rascherer Verfall der Zähne feststellten, während eine Unterbrechung dieser Arbeit auch eine Verzögerung des Verfalls zeigte. Diese Beobachtungen haben zu dem Ergebnis geführt, dass wenn das Gehirn durch übermässige geistige Arbeit oder durch eine Krankheit geschwächt wird, es einer besonders grossen Menge phosphorsaurer Stoffe bedarf, und dieser ausserordentliche Verbrauch auf Kosten der Zähne und überhaupt geschieht. Es ist daraus insbesondere auch die Lehre zu folgern, dass die geistige Arbeit der Kinder sorgsam zu überwachen und nach dem Zustande ihrer Zähne zu regeln, der Unterricht unter massgebenden Umständen dieser Art zu beschränken ist.

H wie Holzhammermethode

Man nehme einen Holzhammer, mit dem man anfangs sacht, dann stärker von oben auf dem Kopf klopft, dann die Schläfen herunter, bis zum hinteren Schulterknochen. Dann klopft man

stark auf das Genick. Das setzt man fort, bis alle Schmerzen betäubt sind und dann ganz verschwinden. Der Kopf muss von oben nach unten beklopft werden. Bei nervösen Kopfschmerzen wird das Genick besonders behandelt.

H wie hetzende Menschen (und dies zu Kaisers Zeiten ohne Natel, Internet u.s.w.)

Das wohltuend Hemmungslose fremder Völker ist, dass sie ihren Körper sofort relaxieren können, wenn er keine Arbeit verrichten muss. Sie kennen auch das Kulturwort « hetten» nicht. Das heutige Lebenstempo verzehnfacht den Kräfteverbrauch. Durch Hetze wird der Mensch nur ein durchs Leben eilender Kopf, der den Körper nachschleppen muss, weil er ihn nicht abschütteln kann. Doch der Körper, unser Lebensinstrument, soll die Aufgaben, die er zu verrichten hat, in edler Weise leisten.

So geht es weiter bis zum Z. Einiges hat für die damalige Zeit ganz gute Ansätze und teilweise auch schon enormes Wissen. Das Phosphor in den Zähnen, das lockern der Muskeln (muss ja nicht gleich der Hammer sein!! Aber ich weiss jetzt woher das Sprichwort kommt) und dass in der Zeit der Industrialisierung schon Angst um die Psyche der Schnelllebigkeit vorhanden war, dies sind nur kleine Auszüge.

Nehmen wir uns bewusst Auszeiten und fragen auch mal den Körper ob er schon angekommen ist bevor unser Kopf wieder davonläuft. Genau diese Jahreszeit ist gemacht dafür abzuwarten und auch mal einfach Ruhe zu geniessen.

Alles Gute und bleiben Sie gesund,

Megi Knüsel