

Der Vater des amerikanischen Deutschthums.

Zur Erinnerungsfest an Franz Daniel Pastorius am Sonntag, 7. Oktober.

Die Quäkerstadt am Zusammenflusse des Delaware und Schuylkill rühmt sich um diese Zeit vor neun Jahren zu großen Dingen, denn sie wollte in den Tagen vom 4. bis 10. Oktober 1708 ihren 225. Geburtstag feiern, was auch geschah. Ein solches Alter wäre wohl auch in Europa ansehnlich genug, um zu Erinnerungsfesten Anlass zu geben. Hier in Amerika, dem Lande einer jungen Menschheit, führt es bis in die erste Kindheit des Volkes zurück und weckt daher den geschichtlichen Stolz in demselben Maße, wie ihm bei andern Völkern der Rückblick auf tausendjährige Entwicklungen zu entzünden pflegt. In der That, man kann die Gründung Philadelphias durch William Penn im Jahre 1682 etwa mit der Landung des Karl bei Großen vergleichen, so führend ist die Rolle geworden, die diese „Stadt der Bruderliebe“ in der Jugendgeschichte der amerikanischen Nation gespielt hat, so mächtig der Strom kultureller und politischer Einflüsse gewesen, der sich von hier aus in alle Adern des jungen Volkstamms ergossen hat. Niemand, der die Unabängigkeit der Vereinigten Staaten in ihren Mauern erklärt und der große Gedanke der souveränen Demokratie hier zum erstenmal Grund gelegt hat, das neue Staatswesen erhoben worden.

Es trifft sich bedauerlich, daß mit der Gründung dieser Stadt auch und zeitlich zusammenfällt die Geburt des amerikanischen Deutschthums. Denn in denselben Tagen, in denen Penn Philadelphias schuf, lagte in unmittelbarer Nähe der Stadt Franz Daniel Pastorius die Bemerkung an für die erste deutsche Siedelung in der Neuen Welt und gab ihr den Namen Germantown. Die deutsche Schmelze ist hinter der größeren englischen nicht zurückgeblieben in der Entwicklung geschichtlichen Einflusses: von ihr aus ist Pennsylvania mit deutschen Bauern und deutschen Handwertern besiedelt worden, die in erster Linie dem Staate zu der wirtschaftlichen Blüthe verholfen haben, ohne die er seine politische Vormachtstellung in der Union nicht hätte innehalten können. Darum ist das amerikanische Deutschthum stolz auf Germantown, wie das ganze Volk auf Philadelphias, und die Festung zu Anfang des Oktobers 1708 war denn auch nicht vorübergegangen, ohne daß an dem denkwürdigen 6. Oktober deutsche Vorordnungen aus allen Theilen der Union sich in der Quäkerstadt versammelten und die That des Pastorius in gleicher Weise wie die des Penn feierten. Sie enthielten in Germantown, das jetzt eine Villenstadt von Philadelphias ist, einen Gedächtnistag, der später durch ein Standbild von Pastorius ersetzt werden soll. Das ergane Bild, eine Schöpfung Ragers, Pastorius als „Frankfurter Matrosen dort stehend, er lagert fertig und steht auch irgendwo, nur nicht auf seinem Postament in Germantown. Zur Denkmalenthüllung ist es noch nicht gekommen.

Die Bevölkerung Philadelphias war für die Bedeutung der Stadt, die die Gründung Germantowns gehabt hat, und die Reihe den Deutschen die Hand zu gemeinsamer Begehung der beiden Ereignisse. Ja, sie that noch mehr; sie bot dem Deutschthum durch die Hand eines ihrer Gelehrten als Festgabe ein Buch dar, das sich die wissenschaftliche Erforschung des Lebenslaufes des Gründers von Germantown zur Aufgabe macht. Es heißt: „Franz Daniel Pastorius, the founder of Germantown“ und stammt aus der Feder des unlängst verstorbenen Prof. Dr. L. Heinrich Riß in Prag-Marienbad.

Schon der Vater unseres Selden, Pastorius Adam Pastorius, war ein beweglicher Geist, der viele Reize gemacht und so gut wie alle Verdienste seines Lebens mehrfach umgewandelt hatte. Auf der Universität verstand er das theologische und im juristischen Studium, bei seiner eben Anstellung in Diensten des Grafen von Hainburg zu Sommerhausen hat er mit seinen Brüdern am Protestantismus über; aus seiner Verheiratung zu jener Zeit mit einer Wittwe, Magdalena Dietz, ging als einziger Sohn unser Franz Daniel hervor, der am 26. September 1651 geboren wurde. Eine zweite Ehefrau nach dem frühen Tode seiner Frau führte Pastorius Adam nach Wandsbeck, dem Ort, an dem sein Vater Schweiger wurde, wo er das Brautpaar der Wittwe in seinem Hause aufbaute, bis sie im Jahre 1670 nach Philadelphia wanderte. Hier besuchte der junge Franz Daniel das Gymnasium in Gemein-

schaft mit vielen jungen Edelknechten der Umgegend und unter ständigem Gebrauch der lateinischen Sprache, da der Lehrer, ein geborener Ungar, sein Wort Deutsch verstand. Der Vater Pastorius Adam, der übrigens außer seinen städtischen Amtsgeschäften auch eifrig der poetischen Schriftstellerei oblag, betraute ihn noch zweimal, dann zwang ihn religiöse und gesellschaftliche Streitigkeiten, in die ihn seine tieferen Studien verwickelte, abermals zum Wandsbeck zu greifen. Er zog nach Nürnberg, wo er im Alter von 77 Jahren starb.

Franz Daniel war inzwischen ein ebenso unruhiger Student geworden wie einst sein Vater. Er besuchte die Universitäten zu Altdorf, Strassburg, Basel und Jena, war erst in der philosophischen, dann in der juristischen Fakultät immatrikuliert und nahm vor seiner Promotion zum Licentiaten in Altdorf noch einen praktischen Kursus am Reichsgericht zu Regensburg mit. Auch das Verleumdungen hatte er von seinem Vater geerbt; die inneren Unruhen aber, die den Gelehrten jeder Zeit eigenartig sind und die Vater von der Theologie zur Rechtslehre getrieben hatte, drängte umgehend den Sohn von den kalten Gedanken der Jurisprudenz zu der Myriade religiöser Vorstellungen hin. So fand er in dem Anwaltsberuf, den er nach dem Examen erst zweieinhalb Jahre lang in Wandsbeck, dann in Frankfurt ausübte, seine Befriedigung und sah sich im Verkehr mit den geistig führenden Kreisen der Mainstadt bald von jener pietistischen Strömung mitgerissen, die von der Persönlichkeit Speners ausging. Die Wirkung war aber kein klarer Anschluß mit einem Bruch mit seiner Vergangenheit, sondern eine vermehrte Unruhe, die sich nach außen in einem ungeliebten Restriktionen zeigte. Pastorius trat als Begleiter in den Diensten eines etwas beschränkten, dafür aber um so reicheren jungen Adligen, Johann von Monteban v. Vodek, und durchkreuzte mit ihm in den Jahren 1680 bis 82 Holland, England, Frankreich und die Schweiz. Natürlich war diese Reise eine Flucht vor der inneren Unzufriedenheit und keine Lösung der Krise, in der sich Pastorius befand. Aber sie befestigte doch seine Abneigung gegen die auf der Heimkehr, unter dem Druck einer noch vermehrten Unruhe, der beinahe visionäre Plan in ihm entstand, alle Weiden zu seinem gegenwärtigen Leben abzubrechen und an einen neuen Gestade mit neuen, noch empfänglicheren Menschen den reinen Lehren nachzugehen, die ihm Spener und die Seinen in Frankfurt eingeprägt hatten. Es ist, nebenbei bemerkt, sehr bezeichnend, daß Pastorius' Unruhe auf der Reise hauptsächlich durch den Anblick der vielen jungen Deutschen wuchs, die er im Ausland mit läppischen Verzerrungen ihrerzeit und ihr Geld verbrachten sah. Wir bliden da in die Aemter eines Zeitalters hinein — es war in den Jahren nach dem dreißigjährigen Kriege —, wo es den gebildeten Deutschen an nationalen Ideen, an einem großen nationalen Rahmen ihres Selbstbewusstseins fehlte. So verloren sie sich mehr als leicht in individuellen Materialismus oder in die trüben Gemeinschaften pietistischer Mystik.

Zwischen hatte Penn in England die Seite der Quäker gegründet und seine Bewegung durch persönliche Besuche tief in Deutschland hineingetragen, auch in Frankfurt 1677 eine Reihe begeisterter Anhänger gewonnen. Welchen Eindruck er damals auf Pastorius gemacht hat, wissen wir nicht, aber konnte etwas den Träumen des jungen Pietisten gelegener kommen und ihnen greifbare Gestalt verheißeln als die Bekehrung des Quäkers mit der Provinz Pennsylvania durch den König von England im Jahre 1681 und die Einladung Penns an seine deutschen Freunde, mit ihm in der Neuen Welt eine Zukunftstätte vor den Verfolgungen und Verfolgungen der Alten Welt zu gründen? Jedenfalls fand Pastorius die Einladung in seinen Krisen eifrig erortert, als er 1682 von Frankreich zurückkehrte, ja einige Bekannte hatten sich schon zur Ueberlieferung entschlossen und trafen Vorbereitungen zur Abreise. Penn reiste in Pastorius der Gedanke ebenfalls zum Entschluß: die Krise seines Jüngers löste sich, er steckte sich ein neues Leben in dem neuen Lande mit einer neuen Gemeinschaft zum festen Ziel seines bisher ziellosen Lebens. Und wie mit der Krise die Unruhe, so war auch mit dieser die dämmernde Mystik von Pastorius gewichen, der praktische Jurist in ihm kam wieder zum Vorschein und damit seine Ueberlegenheit über die andern zur Ueberfahrt entschlossenen Schwärmerbrüder. Bald sehen wir ihn als ihren gemeinsamen Vertrauensmann, dem sie die Regelung der Landbankäufe von Penn willig überlassen. Noch voll Pastorius die die Erlaubnis des alten Vaters zur Abreise, die nur zögernd gewährt wird, empfangt dazu einen Beschei-

auf 250 Reichstaler und fährt am 2. April 1683 von Frankfurt ab. Am 5. ist er in Köln, am 11. in Uerdingen, von wo aus er zu Fuß die Kreiselder Remoniten-Familien besucht, die sich ebenfalls schon zur Ueberfahrt rüsten und dann sechs Wochen nach ihm in Philadelphias angekommen sind. Am 16. April ist Pastorius in Rotterdam, wo er von Penns Vertreter 15.000 Alder Land für die „Frankfurter Kompagnie“ erwirbt. Am 4. Mai fährt er nach London, wo er Penn selbst nicht mehr antrifft, und am 10. Juni segelt er mit der Amerika von Deal ab. Am 20. August kommt er nach einer sehr beschwerlichen Ueberfahrt in Philadelphias an. Hier befragt er sich über das Essen an Bord, obwohl er nicht versäumt hatte, sich einige Korrekturen mitzunehmen. Während ist seine Bemerkung, daß ihm allein von allen Deutschen Quartier unter den englischen Fahrgästen gewährt wurde.

Da Pastorius daran lag, von Penn die Bestätigung der in Europa abgeschlossenen Landbankäufe zu erhalten, suchte er sofort am Tage nach seiner Ankunft den Quäker auf, der ihn zwar äußerst freundlich empfing, aber die von seinem Vertreter gemachten Versicherungen in vielen Punkten einzufordern verweigerte. Pastorius aber beharrte auf den Urteilen heraus und kämpfte wie ein Löwe um die Rechte seiner Kompagnie, bis Penn in die Enge getrieben, den ganzen Kaufvertrag anerkannte. Nachher erfüllte er ihn freilich in einem wesentlichen Punkte, der die Lage der Landbesitzer an einem schiffbaren Fluß vorzuziehen, doch nicht, so daß die Deutschen mit dem nur zum Ueberdab geeigneten Hinterland Philadelphias vorlieb nehmen mußten. Die Besiedlung erfolgte erst, nachdem am 6. Oktober endlich die 13 Kreiselder Familien angekommen waren, die ihre Kaufverträge mit Penn lange vor dem Frankfurter Abschluß hatten. Sechs Tage später gab Penn den Deutschen gemeinsam zumäch 6000 Alder frei, und an demselben Tage, also dem 12. Oktober 1683, reiste Pastorius die Grenzen der neuen Siedlung ab und nannte sie Germantown.

Von nun an wuchs Pastorius, wie Leonard im einzelnen zeigt, immer mehr in die arbeitsreiche Tätigkeit des Kolonialisten hinein. Das Amt eines Agenten der Frankfurter Kompagnie legte er freilich mit der Zeit nieder, da fast jeder Zugang aus der Stadt am Main in der Kolonie ausblieb und der Zusammenhang zwischen ihnen und drüben somit schließlich nur ein rechnermäßiger war. Dessen ungeachtet ging Pastorius jedoch in den Leiden und Freuden seines neuen Wirkungskreises auf, die Mystik fiel gänzlich von ihm ab, er wurde, was sein Vater einst in Wandsbeck gewesen war, der Freund und Berater aller Bürger in weltlichen und geistlichen Dingen. Er wachte über den auch zu immer höherem Ansehen ihrer Gemeinschaft, zumeist richtiger Art. Zunächst durch Unterricht der Jugend, so in Germantown wie in Philadelphias und bekamte hierbei oft, daß ihm eine Erziehung zu den mehr nützlichen Dingen des Lebens verweigert hätte als die abstrakt-humanistische, die er empfing haben sollte. Eine gute Gehilfin in seinem neuen Leben war ihm Frau Anna, Einwecker Klostermann, die er 1688 heiratete. Sie schenkte ihm zwei Söhne, die er beide das Weiberhandwerk erlernten ließ. Er starb 1719. Sein Lebenswerk überließ, konnte Franz Daniel Pastorius von sich sagen, daß er durch seine Anwesenheit in die Neue Welt sich selbst bereit habe und zugleich einer menschlichen Gemeinschaft von wahren Nutzen gewesen sei. Dadurch wieder hat er den Dank der Enkel verdient, die heute stolz noch seiner gedenken.

Die Nervenschwäche (Neurasthenie).

Von Prof. Dr. L. Heinrich Riß in Prag-Marienbad.

Ein französischer Philosoph, Migelet, hat den Ausspruch gewagt: Jahrhunderte seien durch bestimmte vorherrschende Kränkheiten charakterisiert, Herrscher des Aufganges, das 14. Jahrhundert das 18. Jahrhundert durch das hundert durch die Verheerungen der Pest, des „schwarzen Todes“. Wollte man dieser Behauptung eine Berechtigung zusprechen und demgemäß nach der Krankheit forschen, welche als unser Jahrhundert eigenartig zu bezeichnen sei, so würde ich das 20. Jahrhundert das der Neurasthenie nennen.

In der That, es hat manch Bedenkliches für sich, unser Zeitalter als das nervenschwache Jahrhundert zu bezeichnen. Die Zeit, in welcher die Dampfkraft das All beherrscht und jegliche Arbeit sich mit überfließender Kraft vollzieht, stellt auch die höchsten Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der menschlichen Maschine, besonders aber an den Motor der Letzteren, das Nervensystem. Der Kampf um das Dasein, den die Gegenwart mit den vorangegangenen Jahrhunderten, aber auch hundertjährigen und eingreifender führt, veranlaßt in allen seinen Stadien ein ständiges Aufgeben der Kräfte unserer Orga-

nismus, hat jedoch vor Allen das Denken und Fühlen, das Sinnen und Trachten, das Forschen und Erörtern, kurzum die Tätigkeit der Nerven in hohem Maße beansprucht. Was Wunder, daß die Menschheit frühzeitig abgenutzt, daß die Nervenkraft leicht erschöpft wird.

Das Nervensystem des Kindes wird schon durch die Schule mit ihren immer höher gestellten Anforderungen in einer Weise in Anspruch genommen, welche in Bezug auf körperliche wie geistige Anstrengung nicht immer der zarten Organisation des kindlichen Alters Rechnung trägt. Mit den hundertjährigen Leistungen der Schule der Gegenwart geht als dunkler Schatten eine belastende Nervenschwäche der Jugend einher. In der weiteren Entwicklung des Menschenlebens bringt die Periode der Berufsarbeit dem Manne im Wettbewerb um den Preis der Existenz gar viele Momente der Ueberanstrengung der nervösen Apparate, während auf der anderen Seite das gesellschaftliche Leben mit seiner Jagd nach raffinierten Genüssen Ueberreizung und Uebermüdung des Nervensystems herbeiführt. Die moderne Erziehung unserer Mädchen mit der Ueberbürdung durch geistigen Ballast und mit Vernachlässigung der körperlichen Entwicklung führt zu ähnlichen auf die Nervenkraft, welche nicht nur später an der Gattung und Mutter vorübergehen und als schlimme Folgen die erbliche Belastung der neuen Generation mit angeborener Nervenschwäche mit sich bringen.

Als Nervenschwäche, Neurasthenie, bezeichnet man jenen abnormen Zustand des Nervensystems, der sich im Wesentlichen und in erster Reihe durch erhöhte Reizbarkeit und herabgesetzte Leistungsfähigkeit der Nerven kennzeichnet. Es kann nicht Aufgabe dieser Zeilen sein, die seine und vielfältige Organisation des Nervensystems näher zu schildern und das Detail anzugeben über die nervösen Apparate des Gehirns, des Rückenmarkes und der Nerven, durch welche die Seelenfähigkeit, das Bewußtsein, die Empfindung, das Denken, Fühlen und Wollen, die der Willkür unterworfen und unwillkürlichen Bewegungen, die ernährenden und absondernden Vorgänge im Organismus zu Stande gebracht werden. Nur so viel sei erwähnt, daß all dies vorerst auf der Fähigkeit der Nerven beruht, durch Reize in erregten Zustand versetzt zu werden, Reize, welche vom zentralen Nervensystem ausgehen oder die Endauskretionen der Sinnes- und Gehirnsorgane treffen und welche mannigfaltiger Natur, mechanischer, thermischer, chemischer Art sein können. Damit die Nerven durch solche Reize in eine normale, dem Zwecke der Nervenfunktion entsprechende Erregung versetzt werden, müssen in der Nervensubstanz reguläre Ernährungsvorgänge stattfinden. Sobald diese letzteren, aus welchen Anlässe immer, beeinträchtigt sind, leidet auch die Arbeitskraft der Nerven. Wenn die Ernährung der Nerven in unzureichendem Maße erfolgt, so ist Erregung ihrer normalen Erregbarkeit gewöhnlich die erste Folgeerscheinung. Bei länger dauernder unzureichender Ernährung der Nerven tritt die Nervenschwäche so häufig als Begleiterin der mannigfachen Nervenkrankheiten auf, daß sie als eine der häufigsten Erkrankungen aufzählt. Deshalb ist die Ernährung der Nerven ein wichtiger Bestandteil der Vorbeugung der Nervenschwäche, so wie es auch bei den nervösen Krankheiten der Fall ist.

Die eigentümliche Form solcher Angstgefühle ist, daß mancher Nervenschwache, der sich sonst beim Gehen leicht weiter strecken und beim Stehen auch hoher Berge ganz wohl fühlt, außer Stande ist, allein über einen großen, freien Platz zu gehen. Sobald er nur den Platz verläßt, tritt bei dem Beobachter ein gleiches Gefühl des Sinkens und Schwindens ein; auf der Straße treten die Schweißtropfen, die Hände und Füße fangen zu zittern an, vor den Augen flimmert, vor den Ohren lautst, und während der Schritte sieht man ein vorwärtsstretzen fast unmöglich. Der Arme ist nicht im Stande, über den Platz zu kommen, und schließt lieber einen größeren Umweg ein, um an sein Ziel zu gelangen; hat er sich aber dennoch zu überwinden vermocht und den Versuch zum Ueberstreiten des Platzes gemacht, dann leidet er sicherlich auf halbem Wege zurück, und nichts vermag ihn zu bewegen, wieder vorwärts zu gehen. Wenn der solidermaßen von „Platzangst“ Geplagte jemand neben sich hat, und wenn es auch nur ein Kind wäre, an das er sich halten kann, so kann er seinen Weg über den Platz nehmen. Eben so genügt zuweilen zur Bannung dieser Angst, wenn der Betroffene sich auf einen Stoß oder Schirm stützen kann, oder wenn er langsam dicht hinter einem Wagen, welcher den Platz passiert, einherstreitet und sich des Fußgänger gleichsam als Führer bedient. Ein ähnliches Angstgefühl befallt wiederum andere nervenschwache Personen, wenn sie in geschlossenen Räumen eintreten, welche von Menschen erfüllt sind. Es ist ihnen darum nicht möglich, das Theater, den Konzertsaal, die Kirche zu besuchen, und machen sie den Versuch hierzu, so treten mit unüberwindlicher Gewalt beängstigende Vorstellungen, Schwindelanfälle, ja selbst Ohnmacht ein. Solche mit zwingender Macht plötzlich auftretende Angstgefühle machen sich zuweilen auch beim Alleinsein in einem Zimmer, bei geschlossenen Fenstern und Türen, beim Ueberstreiten einer Brücke, beim Fahren auf der Eisenbahn, bei Benutzung eines Bootes bemerkbar.

Der eingreifende Einfluß, den die allgemeine Nervenschwäche auf die Verdauungsorgane, auf den Magen und Darm mit ihrem Drüsenapparat ausübt, giebt sich durch wesentliche Stö-

rungen in der Tätigkeit dieser für die Erhaltung des Körpers so wichtigen Werkzeuge kund. Das normale Hunger- und Sättigungsgefühl ist beeinträchtigt, die Verdauungsleistungen werden in abnorm veränderter Menge oder krankhafter Beschaffenheit abgefordert, die Bewegungen des Magens und Darmes sind gehemmt oder beschleunigt, und eine Menge von Beschwerden und Unbehaglichkeiten begleitet jenen Akt, der beim gesunden Menschen stets mit einem gewissen Wohlgefühlsgefühl verbunden ist, das Verbauen einer Mahlzeit. Gerade die Störung und Beeinträchtigung, welche die Verdauungsorgane bei Neurasthenie erleiden, sind von einschneidender Bedeutung, indem hierdurch die Gesamternährung des Körpers leidet und so der geschwächte Organismus dem Weiterstreiten der Krankheit noch geringeren Widerstand zu leisten vermag.

Schon aus den wenigen Strichen, mit denen ich in vorstehenden Zeilen die Neurasthenie skizzierte, ist ersichtlich, daß diese Krankheit unter verschiedenen Erscheinungen auftritt. Aufgabe des Arztes ist es, festzustellen, ob in dem Einzelfalle in der That nur Nervenschwäche vorliegt, oder ob es sich bereits um eine schmerzliche Erkrankung des Nervensystems, etwa um eine Rückenmarkskrankheit, eine organische Veränderung im Gehirn oder Gehirnstörung handelt. Da erfahrungsgemäß die Neurasthenie einen fruchtbarsten Boden für das Emporkommen anderer Nervenschwächen abgiebt, müssen schon die frühesten Zeichen einer erhöhten Reizbarkeit, leichter Hinfälligkeit und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit der Nerven wohl beachtet und bekämpft werden.

Es geschieht dies Letztere sowohl durch angemessene Kräftigung des Gesamtorganismus und hierdurch verbesserte Ernährung des Nervensystems, als auch durch höchste Begünstigung und Hebung der Willensenergie. Ein Hauptforderniß jeder Art der Neurasthenie, das allerdings oft schwer zu erfüllen ist, geht dahin, die Ursachen, welche die Nervenschwäche hervorgerufen oder gefördert, zu heben. Darum ist es so wichtig, den Nervenschwachen, wenn irgend möglich, aus seinen gewöhnlichen Berufstätigkeiten herauszureißen und in eine angenehme ruhige Umgebung zu versetzen, wo der Stoffwechsel neu belebt und energiegeladert wird, dabei aber an die Nervenschwäche die geringsten Ansprüche gestellt werden. Jede Gelegenheit zur Anspannung, Aufregung und Ueberreizung der Nerven muß sorgfältig vermieden; jegliche Arbeit des Körpers und Geistes, jeder Genuß soll nur mit Maß gestaltet werden, damit die Nervenkraft sich erhalten oder wiederherstellen kann.

Wo Nervenschwäche in einer Familie den Kindern als unvollkommene Erbschaft bereits in der Wiege zufällt, erfordert die Erziehung von frühesten Jugend an ganz besondere Sorgfalt. Man muß vorzüglich bestrebt sein, die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems zu heben. Die Kinder dürfen bei aller Sorgfalt für ihr körperliches Gedeihen nicht vernachlässigt und vernachlässigt werden; sie müssen angehalten werden, ihre Launen und Stimmungen zu beherrschen. Ihr Geist behaftet ebenso wie ihr Körper einer strengen, richtigen Erziehung, ausreichender Kräftigung und Uebung ohne Ueberanstrengung. Zu Junglingen herangereift, müssen solche angebornen Nervenschwäche sich vor übermäßigem Genuß geistiger Getränke hüten, Ausschweifungen aller Art meiden, aber auch das Gehirn nicht durch allzu empfindlichen Nerven überbürden. Bei Tage ist der körperlichen Bewegung im Freien, zwoedensprechender Gemüthsruhe, genügende Zeit zu widmen, die Nacht aber der vollen Ruhe, ausreichend langem Schlafe zu bestimmen. Manchem Studenten, der von Haus aus nervenschwach veranlagt ist, hat nicht so sehr die wissenschaftliche Tagesarbeit als das nächtliche Aneinanderknüpfen und Schwärmen des Nervensystems ruiniert. Wichtig ist es aber, wenn bei nervenschwachen Kindern der Beruf mit Vorsicht gewählt wird. Wo die in der Familie herrschende Nervenschwäche hochgradig ist und sich in früher Jugend bereits bemerkliche Zeichen dieses Krankheitsleides kundgeben, da soll der junge Mann einem solchen Berufe zugeführt werden, welcher dem Ehrgeiz und dem Lebensdrange geringen Antriebe gewährt und eine mehr beschränkte, ruhige Lebensweise gestattet, wie dies bei manchem bürgerlichen Gewerbe und in der Landwirtschaft der Fall sein kann. Die jungen zur Nervenschwäche erblich geneigten Mädchen müssen besonders vor dem Lesen schlechter Bücher und vor dem Umgang mit überspannten Gemüthern ferngehalten werden, damit nicht die Phantasie ungezügelt Herrschaft gewinnen und Ideen wecke, welche in einer vernünftigen Ehe ihre Erfüllung nicht finden können.

In der Behandlung der Nervenschwäche kommen vorzugsweise die den Organismus kräftigenden Methoden in Betracht, bei denen nicht die Verdauungsorgane, sondern der Magen und Darm mit ihrem Drüsenapparat in den Vordergrund treten, einer geeigneten

Ernährungsweise und Aufenthalt in gesunder schöner Landschaft die Hauptrolle spielen und je nach der Konstitution des Kranken zur Anwendung gebracht werden. Bei hohen Graden von Nervenschwäche ist die Unterbringung in einer Kuranstalt, welche den Kranken frei von äußeren Einflüssen und Eindrücken unter bestmöglicher Beobachtung und Pflege stellt, von großem Nutzen.

Auf die kräftige Ernährung ist bei Nervenschwachen ein Hauptgewicht zu legen, und nach dieser Richtung sind besonders eine Nahrungsmittel zu erwählen, welche einen reichlichen Gehalt an Eiweißstoffen und Eisen enthalten, wie Fleisch, Weizenmehl, Getreide, Milch, Butter, Eier, etc. Durch systematische Zufuhr einer allmählich sich steigenden, enormen Menge von Eisen innerlich und äußerlich, während die Verdauungsorgane in der That nur Nervenschwäche vorliegt, oder ob es sich bereits um eine schmerzliche Erkrankung des Nervensystems, etwa um eine Rückenmarkskrankheit, eine organische Veränderung im Gehirn oder Gehirnstörung handelt. Da erfahrungsgemäß die Neurasthenie einen fruchtbarsten Boden für das Emporkommen anderer Nervenschwächen abgiebt, müssen schon die frühesten Zeichen einer erhöhten Reizbarkeit, leichter Hinfälligkeit und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit der Nerven wohl beachtet und bekämpft werden.

Es geschieht dies Letztere sowohl durch angemessene Kräftigung des Gesamtorganismus und hierdurch verbesserte Ernährung des Nervensystems, als auch durch höchste Begünstigung und Hebung der Willensenergie. Ein Hauptforderniß jeder Art der Neurasthenie, das allerdings oft schwer zu erfüllen ist, geht dahin, die Ursachen, welche die Nervenschwäche hervorgerufen oder gefördert, zu heben. Darum ist es so wichtig, den Nervenschwachen, wenn irgend möglich, aus seinen gewöhnlichen Berufstätigkeiten herauszureißen und in eine angenehme ruhige Umgebung zu versetzen, wo der Stoffwechsel neu belebt und energiegeladert wird, dabei aber an die Nervenschwäche die geringsten Ansprüche gestellt werden. Jede Gelegenheit zur Anspannung, Aufregung und Ueberreizung der Nerven muß sorgfältig vermieden; jegliche Arbeit des Körpers und Geistes, jeder Genuß soll nur mit Maß gestaltet werden, damit die Nervenkraft sich erhalten oder wiederherstellen kann.

Wo Nervenschwäche in einer Familie den Kindern als unvollkommene Erbschaft bereits in der Wiege zufällt, erfordert die Erziehung von frühesten Jugend an ganz besondere Sorgfalt. Man muß vorzüglich bestrebt sein, die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems zu heben. Die Kinder dürfen bei aller Sorgfalt für ihr körperliches Gedeihen nicht vernachlässigt und vernachlässigt werden; sie müssen angehalten werden, ihre Launen und Stimmungen zu beherrschen. Ihr Geist behaftet ebenso wie ihr Körper einer strengen, richtigen Erziehung, ausreichender Kräftigung und Uebung ohne Ueberanstrengung. Zu Junglingen herangereift, müssen solche angebornen Nervenschwäche sich vor übermäßigem Genuß geistiger Getränke hüten, Ausschweifungen aller Art meiden, aber auch das Gehirn nicht durch allzu empfindlichen Nerven überbürden. Bei Tage ist der körperlichen Bewegung im Freien, zwoedensprechender Gemüthsruhe, genügende Zeit zu widmen, die Nacht aber der vollen Ruhe, ausreichend langem Schlafe zu bestimmen. Manchem Studenten, der von Haus aus nervenschwach veranlagt ist, hat nicht so sehr die wissenschaftliche Tagesarbeit als das nächtliche Aneinanderknüpfen und Schwärmen des Nervensystems ruiniert. Wichtig ist es aber, wenn bei nervenschwachen Kindern der Beruf mit Vorsicht gewählt wird. Wo die in der Familie herrschende Nervenschwäche hochgradig ist und sich in früher Jugend bereits bemerkliche Zeichen dieses Krankheitsleides kundgeben, da soll der junge Mann einem solchen Berufe zugeführt werden, welcher dem Ehrgeiz und dem Lebensdrange geringen Antriebe gewährt und eine mehr beschränkte, ruhige Lebensweise gestattet, wie dies bei manchem bürgerlichen Gewerbe und in der Landwirtschaft der Fall sein kann. Die jungen zur Nervenschwäche erblich geneigten Mädchen müssen besonders vor dem Lesen schlechter Bücher und vor dem Umgang mit überspannten Gemüthern ferngehalten werden, damit nicht die Phantasie ungezügelt Herrschaft gewinnen und Ideen wecke, welche in einer vernünftigen Ehe ihre Erfüllung nicht finden können.

In der Behandlung der Nervenschwäche kommen vorzugsweise die den Organismus kräftigenden Methoden in Betracht, bei denen nicht die Verdauungsorgane, sondern der Magen und Darm mit ihrem Drüsenapparat in den Vordergrund treten, einer geeigneten

Ernährungsweise und Aufenthalt in gesunder schöner Landschaft die Hauptrolle spielen und je nach der Konstitution des Kranken zur Anwendung gebracht werden. Bei hohen Graden von Nervenschwäche ist die Unterbringung in einer Kuranstalt, welche den Kranken frei von äußeren Einflüssen und Eindrücken unter bestmöglicher Beobachtung und Pflege stellt, von großem Nutzen.

Auf die kräftige Ernährung ist bei Nervenschwachen ein Hauptgewicht zu legen, und nach dieser Richtung sind besonders eine Nahrungsmittel zu erwählen, welche einen reichlichen Gehalt an Eiweißstoffen und Eisen enthalten, wie Fleisch, Weizenmehl, Getreide, Milch, Butter, Eier, etc. Durch systematische Zufuhr einer allmählich sich steigenden, enormen Menge von Eisen innerlich und äußerlich, während die Verdauungsorgane in der That nur Nervenschwäche vorliegt, oder ob es sich bereits um eine schmerzliche Erkrankung des Nervensystems, etwa um eine Rückenmarkskrankheit, eine organische Veränderung im Gehirn oder Gehirnstörung handelt. Da erfahrungsgemäß die Neurasthenie einen fruchtbarsten Boden für das Emporkommen anderer Nervenschwächen abgiebt, müssen schon die frühesten Zeichen einer erhöhten Reizbarkeit, leichter Hinfälligkeit und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit der Nerven wohl beachtet und bekämpft werden.

Ernährungsweise und Aufenthalt in gesunder schöner Landschaft die Hauptrolle spielen und je nach der Konstitution des Kranken zur Anwendung gebracht werden. Bei hohen Graden von Nervenschwäche ist die Unterbringung in einer Kuranstalt, welche den Kranken frei von äußeren Einflüssen und Eindrücken unter bestmöglicher Beobachtung und Pflege stellt, von großem Nutzen.

Auf die kräftige Ernährung ist bei Nervenschwachen ein Hauptgewicht zu legen, und nach dieser Richtung sind besonders eine Nahrungsmittel zu erwählen, welche einen reichlichen Gehalt an Eiweißstoffen und Eisen enthalten, wie Fleisch, Weizenmehl, Getreide, Milch, Butter, Eier, etc. Durch systematische Zufuhr einer allmählich sich steigenden, enormen Menge von Eisen innerlich und äußerlich, während die Verdauungsorgane in der That nur Nervenschwäche vorliegt, oder ob es sich bereits um eine schmerzliche Erkrankung des Nervensystems, etwa um eine Rückenmarkskrankheit, eine organische Veränderung im Gehirn oder Gehirnstörung handelt. Da erfahrungsgemäß die Neurasthenie einen fruchtbarsten Boden für das Emporkommen anderer Nervenschwächen abgiebt, müssen schon die frühesten Zeichen einer erhöhten Reizbarkeit, leichter Hinfälligkeit und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit der Nerven wohl beachtet und bekämpft werden.

Es geschieht dies Letztere sowohl durch angemessene Kräftigung des Gesamtorganismus und hierdurch verbesserte Ernährung des Nervensystems, als auch durch höchste Begünstigung und Hebung der Willensenergie. Ein Hauptforderniß jeder Art der Neurasthenie, das allerdings oft schwer zu erfüllen ist, geht dahin, die Ursachen, welche die Nervenschwäche hervorgerufen oder gefördert, zu heben. Darum ist es so wichtig, den Nervenschwachen, wenn irgend möglich, aus seinen gewöhnlichen Berufstätigkeiten herauszureißen und in eine angenehme ruhige Umgebung zu versetzen, wo der Stoffwechsel neu belebt und energiegeladert wird, dabei aber an die Nervenschwäche die geringsten Ansprüche gestellt werden. Jede Gelegenheit zur Anspannung, Aufregung und Ueberreizung der Nerven muß sorgfältig vermieden; jegliche Arbeit des Körpers und Geistes, jeder Genuß soll nur mit Maß gestaltet werden, damit die Nervenkraft sich erhalten oder wiederherstellen kann.

Wo Nervenschwäche in einer Familie den Kindern als unvollkommene Erbschaft bereits in der Wiege zufällt, erfordert die Erziehung von frühesten Jugend an ganz besondere Sorgfalt. Man muß vorzüglich bestrebt sein, die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems zu heben. Die Kinder dürfen bei aller Sorgfalt für ihr körperliches Gedeihen nicht vernachlässigt und vernachlässigt werden; sie müssen angehalten werden, ihre Launen und Stimmungen zu beherrschen. Ihr Geist behaftet ebenso wie ihr Körper einer strengen, richtigen Erziehung, ausreichender Kräftigung und Uebung ohne Ueberanstrengung. Zu Junglingen herangereift, müssen solche angebornen Nervenschwäche sich vor übermäßigem Genuß geistiger Getränke hüten, Ausschweifungen aller Art meiden, aber auch das Gehirn nicht durch allzu empfindlichen Nerven überbürden. Bei Tage ist der körperlichen Bewegung im Freien, zwoedensprechender Gemüthsruhe, genügende Zeit zu widmen, die Nacht aber der vollen Ruhe, ausreichend langem Schlafe zu bestimmen. Manchem Studenten, der von Haus aus nervenschwach veranlagt ist, hat nicht so sehr die wissenschaftliche Tagesarbeit als das nächtliche Aneinanderknüpfen und Schwärmen des Nervensystems ruiniert. Wichtig ist es aber, wenn bei nervenschwachen Kindern der Beruf mit Vorsicht gewählt wird. Wo die in der Familie herrschende Nervenschwäche hochgradig ist und sich in früher Jugend bereits bemerkliche Zeichen dieses Krankheitsleides kundgeben, da soll der junge Mann einem solchen Berufe zugeführt werden, welcher dem Ehrgeiz und dem Lebensdrange geringen Antriebe gewährt und eine mehr beschränkte, ruhige Lebensweise gestattet, wie dies bei manchem bürgerlichen Gewerbe und in der Landwirtschaft der Fall sein kann. Die jungen zur Nervenschwäche erblich geneigten Mädchen müssen besonders vor dem Lesen schlechter Bücher und vor dem Umgang mit überspannten Gemüthern ferngehalten werden, damit nicht die Phantasie ungezügelt Herrschaft gewinnen und Ideen wecke, welche in einer vernünftigen Ehe ihre Erfüllung nicht finden können.

In der Behandlung der Nervenschwäche kommen vorzugsweise die den Organismus kräftigenden Methoden in Betracht, bei denen nicht die Verdauungsorgane, sondern der Magen und Darm mit ihrem Drüsenapparat in den Vordergrund treten, einer geeigneten

Ernährungsweise und Aufenthalt in gesunder schöner Landschaft die Hauptrolle spielen und je nach der Konstitution des Kranken zur Anwendung gebracht werden. Bei hohen Graden von Nervenschwäche ist die Unterbringung in einer Kuranstalt, welche den Kranken frei von äußeren Einflüssen und Eindrücken unter bestmöglicher Beobachtung und Pflege stellt, von großem Nutzen.

Auf die kräftige Ernährung ist bei Nervenschwachen ein Hauptgewicht zu legen, und nach dieser Richtung sind besonders eine Nahrungsmittel zu erwählen, welche einen reichlichen Gehalt an Eiweißstoffen und Eisen enthalten, wie Fleisch, Weizenmehl, Getreide, Milch, Butter, Eier, etc. Durch systematische Zufuhr einer allmählich sich steigenden, enormen Menge von Eisen innerlich und äußerlich, während die Verdauungsorgane in der That nur Nervenschwäche vorliegt, oder ob es sich bereits um eine schmerzliche Erkrankung des Nervensystems, etwa um eine Rückenmarkskrankheit, eine organische Veränderung im Gehirn oder Gehirnstörung handelt. Da erfahrungsgemäß die Neurasthenie einen fruchtbarsten Boden für das Emporkommen anderer Nervenschwächen abgiebt, müssen schon die frühesten Zeichen einer erhöhten Reizbarkeit, leichter Hinfälligkeit und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit der Nerven wohl beachtet und bekämpft werden.

Es geschieht dies Letztere sowohl durch angemessene Kräftigung des Gesamtorganismus und hierdurch verbesserte Ernährung des Nervensystems, als auch durch höchste Begünstigung und Hebung der Willensenergie. Ein Hauptforderniß jeder Art der Neurasthenie, das allerdings oft schwer zu erfüllen ist, geht dahin, die Ursachen, welche die Nervenschwäche hervorgerufen oder gefördert, zu heben. Darum ist es so wichtig, den Nervenschwachen, wenn irgend möglich, aus seinen gewöhnlichen Berufstätigkeiten herauszureißen und in eine angenehme ruhige Umgebung zu versetzen, wo der Stoffwechsel neu belebt und energiegeladert wird, dabei aber an die Nervenschwäche die geringsten Ansprüche gestellt werden. Jede Gelegenheit zur Anspannung, Aufregung und Ueberreizung der Nerven muß sorgfältig vermieden; jegliche Arbeit des Körpers und Geistes, jeder Genuß soll nur mit Maß gestaltet werden, damit die Nervenkraft sich erhalten oder wiederherstellen kann.

Wo Nervenschwäche in einer Familie den Kindern als unvollkommene Erbschaft bereits in der Wiege zufällt, erfordert die Erziehung von frühesten Jugend an ganz besondere Sorgfalt. Man muß vorzüglich bestrebt sein, die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems zu heben. Die Kinder dürfen bei aller Sorgfalt für ihr körperliches Gedeihen nicht vernachlässigt und vernachlässigt werden; sie müssen angehalten werden, ihre Launen und Stimmungen zu beherrschen. Ihr Geist behaftet ebenso wie ihr Körper einer strengen, richtigen Erziehung, ausreichender Kräftigung und Uebung ohne Ueberanstrengung. Zu Junglingen herangereift, müssen solche angebornen Nervenschwäche sich vor übermäßigem Genuß geistiger Getränke hüten, Ausschweifungen aller Art meiden, aber auch das Gehirn nicht durch allzu empfindlichen Nerven überbürden. Bei Tage ist der körperlichen Bewegung im Freien, zwoedensprechender Gemüthsruhe, genügende Zeit zu widmen, die Nacht aber der vollen Ruhe, ausreichend langem Schlafe zu bestimmen. Manchem Studenten, der von Haus aus nervenschwach veranlagt ist, hat nicht so sehr die wissenschaftliche Tagesarbeit als das nächtliche Aneinanderknüpfen und Schwärmen des Nervensystems ruiniert. Wichtig ist es aber, wenn bei nervenschwachen Kindern der Beruf mit Vorsicht gewählt wird. Wo die in der Familie herrschende Nervenschwäche hochgradig ist und sich in früher Jugend bereits bemerkliche Zeichen dieses Krankheitsleides kundgeben, da soll der junge Mann einem solchen Berufe zugeführt werden, welcher dem Ehrgeiz und dem Lebensdrange geringen Antriebe gewährt und eine mehr beschränkte, ruhige Lebensweise gestattet, wie dies bei manchem bürgerlichen Gewerbe und in der Landwirtschaft der Fall sein kann. Die jungen zur Nervenschwäche erblich geneigten Mädchen müssen besonders vor dem Lesen schlechter Bücher und vor dem Umgang mit überspannten Gemüthern ferngehalten werden, damit nicht die Phantasie ungezügelt Herrschaft gewinnen und Ideen wecke, welche in einer vernünftigen Ehe ihre Erfüllung nicht finden können.

Ernährungsweise und Aufenthalt in gesunder schöner Landschaft die Hauptrolle spielen und je nach der Konstitution des Kranken zur Anwendung gebracht werden. Bei hohen Graden von Nervenschwäche ist die Unterbringung in einer Kuranstalt, welche den Kranken frei von äußeren Einflüssen und Eindrücken unter bestmöglicher Beobachtung und Pflege stellt, von großem Nutzen.

Auf die kräftige Ernährung ist bei Nervenschwachen ein Hauptgewicht zu legen, und nach dieser Richtung sind besonders eine Nahrungsmittel zu erwählen, welche einen reichlichen Gehalt an Eiweißstoffen und Eisen enthalten, wie Fleisch, Weizenmehl, Getreide, Milch, Butter, Eier, etc. Durch systematische Zufuhr einer allmählich sich steigenden, enormen Menge von Eisen innerlich und äußerlich, während die Verdauungsorgane in der That nur Nervenschwäche vorliegt, oder ob es sich bereits um eine schmerzliche Erkrankung des Nervensystems, etwa um eine Rückenmarkskrankheit, eine organische Veränderung im Gehirn oder Gehirnstörung handelt. Da erfahrungsgemäß die Neurasthenie einen fruchtbarsten Boden für das Emporkommen anderer Nervenschwächen abgiebt, müssen schon die frühesten Zeichen einer erhöhten Reizbarkeit, leichter Hinfälligkeit und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit der Nerven wohl beachtet und bekämpft werden.

Es geschieht dies Letztere sowohl durch angemessene Kräftigung des Gesamtorganismus und hierdurch verbesserte Ernährung des Nervensystems, als auch durch höchste Begünstigung und Hebung der Willensenergie. Ein Hauptforderniß jeder Art der Neurasthenie, das allerdings oft schwer zu erfüllen ist, geht dahin, die Ursachen, welche die Nervenschwäche hervorgerufen oder gefördert, zu heben. Darum ist es so wichtig, den Nervenschwachen, wenn irgend möglich, aus seinen gewöhnlichen Berufstätigkeiten herauszureißen und in eine angenehme ruhige Umgebung zu versetzen, wo der Stoffwechsel neu belebt und energiegeladert wird, dabei aber an die Nervenschwäche die geringsten Ansprüche gestellt werden. Jede Gelegenheit zur Anspannung, Aufregung und Ueberreizung der Nerven muß sorgfältig vermieden; jegliche Arbeit des Körpers und Geistes, jeder Genuß soll nur mit Maß gestaltet werden, damit die Nervenkraft sich erhalten oder wiederherstellen kann.

Wo Nervenschwäche in einer Familie den Kindern als unvollkommene Erbschaft bereits in der Wiege zufällt, erfordert die Erziehung von frühesten Jugend an ganz besondere Sorgfalt. Man muß vorzüglich bestrebt sein, die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems zu heben. Die Kinder dürfen bei aller Sorgfalt für ihr körperliches Gedeihen nicht vernachlässigt und vernachlässigt werden; sie müssen angehalten werden, ihre Launen und Stimmungen zu beherrschen. Ihr Geist behaftet ebenso wie ihr Körper einer strengen, richtigen Erziehung, ausreichender Kräftigung und Uebung ohne Ueberanstrengung. Zu Junglingen herangereift, müssen solche angebornen Nervenschwäche sich vor übermäßigem Genuß geistiger Getränke hüten, Ausschweifungen aller Art meiden, aber auch das Gehirn nicht durch allzu empfindlichen Nerven überbürden. Bei Tage ist der körperlichen Bewegung im Freien, zwoedensprechender Gemüthsruhe, genügende Zeit zu widmen, die Nacht aber der vollen Ruhe, ausreichend langem Schlafe zu bestimmen. Manchem Studenten, der von Haus aus nervenschwach veranlagt ist, hat nicht so sehr die wissenschaftliche Tagesarbeit als das nächtliche Aneinanderknüpfen und Schwärmen des Nervensystems ruiniert. Wichtig ist es aber, wenn bei nervenschwachen Kindern der Beruf mit Vorsicht gewählt wird. Wo die in der Familie herrschende Nervenschwäche hochgradig ist und sich in früher Jugend bereits bemerkliche Zeichen dieses Krankheitsleides kundgeben, da soll der junge Mann einem solchen Berufe zugeführt werden, welcher dem Ehrgeiz und dem Lebensdrange geringen Antriebe gewährt und eine mehr beschränkte, ruhige Lebensweise gestattet, wie dies bei manchem bürgerlichen Gewerbe und in der Landwirtschaft der Fall sein kann. Die jungen zur Nervenschwäche erblich geneigten Mädchen müssen besonders vor dem Lesen schlechter Bücher und vor dem Umgang mit überspannten Gemüthern ferngehalten werden, damit nicht die Phantasie ungezügelt Herrschaft gewinnen und Ideen wecke, welche in einer vernünftigen Ehe ihre Erfüllung nicht finden können.

In der Behandlung der Nervenschwäche kommen vorzugsweise die den Organismus kräftigenden Methoden in Betracht, bei denen nicht die Verdauungsorgane, sondern der Magen und Darm mit ihrem Drüsenapparat in den Vordergrund treten, einer geeigneten

Ernährungsweise und Aufenthalt in gesunder schöner Landschaft die Hauptrolle spielen und je nach der Konstitution des Kranken zur Anwendung gebracht werden. Bei hohen Graden von Nervenschwäche ist die Unterbringung in einer Kuranstalt, welche den Kranken frei von äußeren Einflüssen und Eindrücken unter bestmöglicher Beobachtung und Pflege stellt, von großem Nutzen.

Auf die kräftige Ernährung ist bei Nervenschwachen ein Hauptgewicht zu legen, und nach dieser Richtung sind besonders eine Nahrungsmittel zu erwählen, welche einen reichlichen Gehalt an Eiweißstoffen und Eisen enthalten, wie Fleisch, Weizenmehl, Getreide, Milch, Butter, Eier, etc. Durch systematische Zufuhr einer allmählich sich steigenden, enormen Menge von Eisen innerlich und äußerlich, während die Verdauungsorgane in der That nur Nervenschwäche vorliegt, oder ob es sich bereits um eine schmerzliche Erkrankung des Nervensystems, etwa um eine Rückenmarkskrankheit, eine organische Veränderung im Gehirn oder Gehirnstörung handelt. Da erfahrungsgemäß die Neurasthenie einen fruchtbarsten Boden für das Emporkommen anderer Nervenschwächen abgiebt, müssen schon die frühesten Zeichen einer erhöhten Reizbarkeit, leichter Hinfälligkeit und herabgesetzter Widerstandsfähigkeit der Nerven wohl beachtet und bekämpft werden.

Es geschieht dies Letztere sowohl durch angemessene Kräftigung des Gesamtorganismus und hierdurch verbesserte Ernährung des Nervensystems, als auch durch höchste Begünstigung und Hebung der Willensenergie. Ein Hauptforderniß jeder Art der Neurasthenie, das allerdings oft schwer zu erfüllen ist, geht dahin, die Ursachen, welche die Nervenschwäche hervorgerufen oder gefördert, zu heben. Darum ist es so wichtig, den Nervenschwachen, wenn irgend möglich, aus seinen gewöhnlichen Berufstätigkeiten herauszureißen und in eine angenehme ruhige Umgebung zu versetzen, wo der Stoffwechsel neu belebt und energiegeladert wird, dabei aber an die Nervenschwäche die geringsten Ansprüche gestellt werden. Jede Gelegenheit zur Anspannung, Aufregung und Ueberreizung der Nerven muß sorgfältig vermieden; jegliche Arbeit des Körpers und Geistes, jeder Genuß soll nur mit Maß gestaltet werden, damit die Nervenkraft sich erhalten oder wiederherstellen kann.

Wo Nervenschwäche in einer Familie den Kindern als unvollkommene Erbschaft bereits in der Wiege zufällt, erfordert die Erziehung von frühesten Jugend an ganz besondere Sorgfalt. Man muß vorzüglich bestrebt sein, die Widerstandsfähigkeit des Nervensystems zu heben. Die Kinder dürfen bei aller Sorgfalt für ihr körperliches Gedeihen nicht vernachlässigt und vernachlässigt werden; sie müssen angehalten werden, ihre Launen und Stimmungen zu beherrs