



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

**Taschenbuch für die Curgäste Driburg's; oder Anleitung
zum äusseren und inneren Gebrauche der Driburger
Mineralwasser, der Schwefelschlamm- und Gasbäder und
der dabei zu beobachtenden Brunnendiät**

Brück, Anton Theobald

Osnabrück, 1846

Schlaf und Wachen.

urn:nbn:de:hbz:466:1-8660

ordnung allmählig hervorwuchern, ganz besonders aber diejenigen Krankheiten, die ihre Heilung an den Mineralquellen suchen: um so nothwendiger ist gerade hier auch die diätetische Strenge. Einestheils sollen dadurch die ferneren Bedingungen des Erkrankens gehoben, der Krankheit selbst so zu sagen ihre fernere Nahrung abgeschnitten werden; andernteils verlangen die Mineralwasser zu ihrer Verdauung und ungestörten Einwirkung auf den Organismus eine einfache und naturgemässe Lebensweise; endlich stehen gewisse Nahrungsmittel mit gewissen Mineralwassern geradezu in Feindschaft — möge man dieses auf chemische oder andere Weise erklären.

Die allgemeine Diätetik beaufsichtigt nun Schlaf und Wachen des Menschen, seine Thätigkeit und seine Genüsse, sein ganzes Thun und Treiben. Die Brunnendiätetik, wovon im Folgenden die Rede sein wird, ist aber eigentlich ein Krankenregimen, umfasst somit einen engeren Horizont.

Schlaf und Wachen.

Das Nacht- und Tagleben unsres Planeten wiederholt sich in den höheren Geschöpfen

als Schlaf und Wachen. Die von der Sonne beschienene Hälfte unsrer Erde wird erleuchtet und erwärmt — sie belebt sich — die Pflanzen richten sich auf — die Thiere ermuntern und regen sich — dieses gesteigerte Leben nennen wir Tag. Auch der Mensch, theilnehmend an dem allgemeinen Planetarleben, erwacht zu gesteigerter Lebensäusserung, zum Wirken und Schaffen, zu seinem Tagewerk. So will es die Natur. Der Mensch ist jedoch ein bedingt Freigelassener aus den Fesseln der Natur. Die vernünftige Freiheit besteht aber in williger Anerkennung des Gesetzes — des ewig wahren Naturgesetzes; denn die Natur hat immer Recht. Somit soll der Mensch mit Freiheit seinen Tag beginnen, wenn ihn die niederen Wesen des Planeten mit Nothwendigkeit beginnen. Die Versetzung des Taglebens in die Nacht und des Schlafs in den hellen Tag, welche das verkünstelte Leben cultivirter Nationen eingeführt hat, ist eine Sünde wider die Natur, die nie ungestraft bleibt.

»Es ist gewiss, ein ungemässigt Leben,
Wie es uns schwere, wüste Träume gibt,
Macht uns zuletzt am hellen Tage träumen.«

Je klarer der Tag durchlebt wird, desto tiefer und erquickender wird die Nacht durch-

schlafen. Es ist also die Aufgabe der Diätetik, den Tag und die Nacht des Menschen möglichst mit dem Tage und der Nacht der allgemeinen Natur zu vereinigen. Und hier bietet die Brunnencur dem Naturgesetze treulich die Hand. Allmählig soll sich hier der luxuriös Verwöhnte dem Curgebrauche anschliessen, und die Morgensonne am Brunnen begrüßen, wenn nicht critische Morgenschweisse oder ein gar zu zerrüttetes Nervensystem ihn in die Klasse der Morgenschläfer verweisen, über welche wir bereits früher HUFELAND'S Ausspruch vernommen haben. — Man lege sich aber nur Abends zu rechter Zeit zu Bette, und allmählig wird man früher einschlafen und ebenso aufstehen lernen! Die Mondscheinpartien, so wie die Spiel- und Theegesellschaften in die Nacht hinein sind am Bade keineswegs zu gestatten. Die Neuheit der Umgebungen am Curorte, das ungewohnte Lager, die Nachklänge der Reise, die Aufregung der Cur sind zwar oft Hindernisse des ruhigen Schlafes, die jedoch zum grossen Theile durch die Gewohnheit bald beschwichtigt werden.

Vielen ist es rathsam, ein Glas gewöhnliches Wasser vor'm Schlafengehen zu trinken und aufregende Gespräche und Lectüre Abends zu meiden.

Männer, welche vor'm Schlafengehen gern eine Pfeife rauchen, thun wohl, sich am Badeorte davon zu entwöhnen, und — es auch später nicht wieder anzufangen.

Um nicht zu früh von der Tageshelle im hohen Sommer geweckt zu werden, Sorge man für bequeme Stellung des Bettes. Sehr schädlich für die Augen ist es, wenn durch ein Fenster nach Osten die ersten Sonnenstrahlen den Schlafenden wecken; auch das Mondlicht ist nicht gleichgültig, wenn es auch bei uns nicht Blindheiten veranlasst, wie im Orient.

Selbst im wärmsten Sommer schlafe man nie bei offenen Fenstern; die Nachtluft ist eine Feindin der Gesundheit und den Schlafenden beschleicht sie wehrlos, wie die Ausdünstung der Pontinischen Sümpfe vorzugsweise die Schlafenden afficirt.

Wie lange man schlafen soll, hängt vom Temperamente, Lebensalter, von der Jahreszeit, vom Gesundheitszustande und von der Thätigkeit am Tage ab. Im Beginne und gegen das Ende des Lebens bedarf der Mensch nicht sowohl längeren, als öfteren Schlaf; in der Mitte des Lebens einen tieferen und etwa ununterbrochen 6 bis 8 Stunden. Ebenso bedarf der schwächlichere Curgast öfter der Ruhe, und mancher erträgt die neue Lebensweise

nicht ohne eine Stunde Vor- oder Nachmittagschlaf. Eine unrichtige Ansicht ist es, dass man immer am Nachtschlaf wieder entbehren müsse, was man Tags an Schlummer genießt; gegentheils schlafen reizbare Personen oft Nachts besser, wenn sie auch im Laufe des Tages einmal durch den Schlaf sich calmiren, als wenn sie sich gewaltsam wach erhalten.

Gegen den Jammer der Schlaflosigkeit sind von JEAN PAUL, der selbst daran litt, eine Reihe moralischer Mittel zusammen gestellt in einem Aufsatze, der sich sehr wohl als Brunnenlectüre eignet und worauf ich die Leser verweise. — An mir selbst, der ich in trüben Tagen den Trost des Schlafes entbehrte, erfuhr ich, dass unter jenen Mitteln nicht sowohl die Vorstellungen, welche Langeweile machen sollen, als vielmehr die, welche dem Geiste ein mährchenhaftes, kindlich poetisches Spiel gewähren, die Seele in den schuldlosen Zustand des Schlafes einwiegen. Ein gutes Beförderungsmittel des Einschlafens ist auch, sich auf die rechte Seite zu legen und mit Ausschliessung aller andern Gedanken die Aufmerksamkeit auf Regulirung der Athmung zu lenken: gleichmässig und tief zu athmen.

Kommt im Schlafe der Mensch, dem Naturgeiste, dem universellen Leben sich hingebend, von sich: so soll er dagegen im Wachen das concentrirteste individuelle Leben führen, und im eigentlichsten Sinne zu sich kommen und bei sich sein! Der Tag erlöse die Psyche aus dem Verpuppungszustande des Schlafes, und die freieste, klarste Thätigkeit des Gehirns sei die Sonne des menschlichen Tagelbens! — Das ist die Aufgabe des Gesunden; der Kranke aber kann, ja er darf sich nicht zu diesem Culminationspunkte des Daseins emporschwingen.

„Wir sind nicht wir, wenn die Natur im Bann
Die Seele zwingt, mitsammt dem Leib zu dulden —“
sagt SHAKESPEARE treffend. — Als Kranker ist aber wohl jeder Curbedürftige anzusehen und als solcher hat er, der seinen stockenden Organismus hergestellt wünscht, die höheren nervösen Functionen vor allen zu schonen. Das Gehirn und Nervensystem ist als ein edleres parasitisches Gewächs zu betrachten oder als ein edleres Reis, welches, auf den niedern vegetativen Stamm des Leibes gepfropft, von diesem seine Nahrung zieht, deren es um so mehr bedarf, je lebendiger es selbst sich ausbreitet. — Wo nun aber das genannte vegetative Leben, z. B. des Unterleibs, des Blut-

systems, des Lymphsystems etc. selbst darnieder liegt, da muss, es ist einleuchtend, das höhere, nervöse Sein mitleiden, und eben so einleuchtend ist es, dass das Eine mit dem Andern geschont werden muss. So erweist es sich denn auch in der Erfahrung. — Manche Geschäftsmänner bringen Actenstösse oder literarische Arbeiten mit an den Curort, welche sie dort, wo ihnen ja so manche müssige Stunde übrig bleiben dürfte, zu vollenden gedenken. Sie werden jedoch meistentheils bald gewahr, dass man nicht zugleich zweien Herren dienen kann, dass es mit den Geistesarbeiten beim ordentlichen Gebrauch der Cur nicht voran will; denn es bemeistert sich des Curgastes glücklicherweise gewöhnlich bald eine gewisse sorglose Arbeitsunlust, wie man sie auf längeren Seereisen zu erfahren pflegt. Die aber, welche dennoch den Winken der abmahnenden Natur sich eigenwillig entgegenstemmen, werden es mit Kopfschmerzen, Schwindel, allgemeinem Missbehagen und gesteigerter Störung der leidenden Functionen und Organe büssen müssen.

Damit ist jedoch keineswegs gemeint, dass vom Curorte aller Geist (den Brunnengeist etwa ausgenommen) verbannt sein soll, dass nur Haut und Magen zum Baden und Brunnen-

trinken hier in Thätigkeit sein sollen! Es ist ein grosser Unterschied zwischen strenger Geistesarbeit und jener leichten geistigen Anregung, ohne welche das Leben seinen humanen Character verlieren würde! Eine strenge Facultäts- oder Senatssitzung unterscheidet sich hinlänglich von einem geistreichen geselligen Kreise. Es ist im Gegentheil zu wünschen, dass gerade die Curorte die Centralpunkte des ächten, guten Tones sein möchten. Welchen reichen Stoff bietet nicht die freie Natur zur Unterhaltung — aber freilich beschränkt sich die letztere so oft nur auf die Meteorologie, ich meine auf das gute oder schlechte Wetter. Wie vielseitig ist nicht der Stoff zur Unterhaltung in einem Cirkel, der aus manchen Ländern am Curorte zusammenströmt — aber freilich beschränkt eine gar zu ängstliche Vorsicht, Umsicht, Rücksicht in unsrer Zeit zu oft allen freimüthigen Austausch der Ansichten. Wie leicht machen sich nicht am Brunnen erfreuliche Bekanntschaften — aber freilich gehört eine gewisse Zurückhaltung jetzt fast zum guten Tone.

So ist es denn (und zwar vorzüglich in den grossen Bädern) kein Wunder, dass Mancher, der misanthropisch ankommt, ebenso wieder abreist, ohne eine erfreuliche Bekannt-

schaft gemacht zu haben — das Wasser allein thut's freilich nicht! — So ist es erklärlich, dass sich oft die Spieltische von lauter Herren, und die Theetische von lauter Damen umgeben finden, und dort die Leidenschaften das Gemüth gewaltsam aufregen, unterdess hier die Langeweile ihre Schlummerkörner streut. — — Dann muss die Lectüre aushelfen, oder in schwermüthigen Briefen wird die Sehnsucht nach der Heimath ausgeklagt. Zu vieles Lesen greift aber bei der Cur die Augen und den Kopf leicht an und die Wahl und Zeit der Lectüre ist hier am wenigsten gleichgültig. Eine Stunde zwischen dem Frühstück und Bade oder eine Abendstunde eignet sich am besten zum Lesen und Schreiben. Manche Schriften JEAN PAUL'S, TIECK'S, LICHTENBERG'S, überhaupt jene, worin ein heitrer, gesunder Geist weht, eignen sich besser zur Lectüre, als die dickleibigen historischen Romane und die dünnen hysterischen Entsagungsnovellen oder gar die Greuelgeschichten unsrer Zeit.

Musik und Zeichnen, wenn sie nicht bis zur Ermüdung getrieben werden, sind zu empfehlende Genüsse. Überhaupt ist der Tag so einzurichten, dass die Cur als das eigentliche Tagewerk, alles Übrige aber als Genuss anzusehen ist. STEFFENS scheint die Äusserung,

»dass hienieden des Reichen Arbeit in Genuss und des Armen Genuss in Arbeit bestehe,« im Bade, von lauter Reichen umgeben, geschrieben zu haben, von wo aus es sich denn recht behaglich ansieht, wenn im Hintergrunde der Landschaft der fleissige Landmann den »Genuss« hat, im Schweisse seines Angesichts seinen Acker zu bauen. —

Der beste Genuss, der beste Zeitvertreib am Badeorte ist immer die Geselligkeit, der lebendige gegenseitige Verkehr — und wenn BACON sagt: der Umgang mit den Büchern sei der mit den Weisen, der Umgang mit den Menschen sei fast immer der mit den Thoren, so wird zu erwägen sein, dass es ein abgesetzter Staatskanzler ist, der so verächtlich von den Menschen seiner Bekanntschaft, und dass es ein Philosoph ist, der so lobend von den Büchern seiner Bekanntschaft spricht. Seitdem hat auch längst LICHTENBERG ein »Bedlam für tolle Bücher« errichtet, eine Anstalt, die immer mehr in Flor kommt.

Doch genug zur Andeutung, wie das Schlafen und Wachen am Curorte nach diätetischer Ordnung einzurichten sein wird.