



MARCHIVUM

MANNHEIMS ARCHIV
HAUS DER STADTGESCHICHTE
UND ERINNERUNG



MARCHIVUM Druckschriften digital

**General-Anzeiger der Stadt Mannheim und Umgebung.
1886-1916
1907**

204 (3.5.1907) 2.Mittagsblatt

[urn:nbn:de:bsz:mh40-133395](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:mh40-133395)

Frühlingsmüdigkeit.

Überall hört man in dieser Jahreszeit die Menschen über unbehagliche Empfindungen im Körper klagen. Und zwar handelt es sich dabei nicht bloß um Schläfrigkeit oder Mattigkeit, sondern es zeigen sich ganz bestimmte Symptome, wie z. B. Jittern der Hände, wenn man diese aus irgend welchen Gründen, z. B. beim Triffleren, längere Zeit gehoben halten muß; Schmerzen in Armen und Beinen und dergleichen. Man sagt, diese Erscheinung sei etwas Neues, was der Frühling mit sich bringt. Es wäre also ein bitere Wermutstropfen, der besonders den Stadtbewohnern in den Wochen der Freude und des Entzückens über die Ankunft des Frühlings geschnitten wird.

Offenbar muß ja etwas an dieser Frühlingsmüdigkeit sein, da sich so viele darüber beklagen. Aber es handelt sich hierbei keineswegs um irgend eine Verhinderung natürlicher Kräfte, die zugleich mit dem Venze auf und Einwirkung gewinnen, sondern es handelt sich um eine natürliche physiologische Folgeerscheinung. Denn im Laufe des Spätwinteres und des Winters häufen sich im menschlichen Körper infolge der ungesunden und eingeschlossenen Lebensweise, die gerade für diese Jahreszeit bezeichnend ist, eine Masse Giftstoffe an, und wenn nun die Zellen des Körpers bei der Ankunft des Frühlings zusammen mit der ganzen übrigen Natur plötzlich zu neuem Leben erwachen, so haben sie sich zugleich vor die schwierige Aufgabe gestellt, sich dieser giftigen Bürde zu entledigen. Die Körperenergie muß also alles daran setzen, alle die fremden und faulen Stoffe wegzuschaffen, womit der Körper sich angefüllt hat, während sie die dankbare tote Zeit geschwächtiger dazu verwenden sollte, sich richtig auszurufen. Daher ist die Konstitution oft nicht imstande, dem Frühjahrserwachen schnell und völlig nachzukommen. Der von Giften durchsäuerte und erschöpfte Körper reagiert nur träge und die äußerlich vermehrte Arbeit kann nicht geleistet werden. Und da es sich hier ja nicht um einzelne Körperteile, sondern um den gesamten Organismus handelt, so tritt die Frühlingsmüdigkeit als etwas alles Umfassendes und Ueberwältigendes und zugleich auf der anderen Seite als etwas dem Engenstehenden noch Unverkäufliches hervor.

Die augenblickliche und außerordentliche Müdigkeit, der oft Empfindlichkeit oder Schmerz folgen, wie sie z. B. in einer Muskel nach angestrengter oder ungewohnter Arbeit entsteht, ist besonders auf Abfallstoffe oder Verbrennungsprodukte zurückzuführen, die aus den Geweben entfernt werden sollen. In der Regel gelingt ihre Entfernung auch schnell, zumal wenn man noch mit etwas Mühe nachhilft. Aber es schimmert sich ein mit der großen Menge von Giften, die sich vom Körper bis zum März, in unserem Körper an sammeln und fast alle Säfte und Gewebe des Körpers durchsetzen. Zusammen fassen es geradezu

einen akuten Krankheitsanfall mit hohem Fieber und starkem Schweiß, um den Körper davon zu befreien. Starke Konstitutionen können auf diese Weise wirklich die Krise glücklich überwinden, aber stilles und schwächliches Personen kann dieses Frühjahrsfieber unter Umständen recht gefährlich werden. Tritt nun eine derartige Reinigungskrise nicht ein, so bleibt eben als Symptom die bewusste Frühlingsmüdigkeit übrig, die dann natürlich von Jahr zu Jahr schlimmer werden muß, vorausgesetzt, daß man nicht seine Lebensweise langsam ändert. Hat man aber genügend moralischen Mut und Energie dazu, so kann man dieser Unbehaglichkeit und ihren oft recht ernstlichen Nachteilen ganz entgehen.

Zwei Dinge sind es, auf die man achten muß. Zunächst muß man darnach streben, größere Giftansammlungen überhaupt zu vermeiden, indem man sich darauf trainiert, Frühlingsmüdigkeit zu ertragen.

Wenn wir hier von Giften reden, so meinen wir natürlich nicht die Apothekergifte, die auf Drogen gefaßt sind, mit Eisenstein, an denen Totenschädel und gekreuzte Knochen zu sehen sind. Wir denken auch nicht an Gifte von der Art des Koffeins. Es gibt ja hier kaum noch jemanden, der nicht wüßte, daß es schädlich ist, größere Mengen von diesen Giften einzunehmen, und es ist im ganzen nicht schwierig, sich vor ihnen zu hüten. Schlimmer ist es mit den Giften, die, wie die neueren wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt haben, sich in zahlreichen Nahrungsmittelein, selbst in solchen finden, deren Wert sonst hoch anzuschlagen ist, wie Fleisch oder Fleischsuppe. Und hierzu gehören ferner noch die Gifte, die fast von jeder Art von Speise in den Verdauungskanälen selbst sich bilden können, wenn diese zu sehr belastet werden. Dieser Gifte kann man sich übrigens, wenn man nicht gar zu unmaßholdig ist, mit Hilfe harter körperlicher Arbeit, rationeller Körperübung und Sauberpflege entledigen. Sind nun die Organe und Drüsen, deren Aufgabe es ist, die Gifte zu neutralisieren oder sie aus dem Körper auszuschleiden, von Hause aus in Ordnung, so wird der erhöhte Stoffwechsel sie nur stärken. Die Körperfunktionen werden intensiver und der allgemeine Gesundheitszustand besser. Natürlich muß jedes Individuum noch dem besonderen Bedürfnisse seines Körpers verfahren; Alter und Konstitution sind langsam in Rücksicht zu ziehen. Je weniger Körperübung man haben kann und je älter man ist, um so größere Aufmerksamkeit muß man darauf richten, was, wieviel und wie man isst und trinkt. Andererseits gibt es kaum einen stichhaltigen Grund, fröhlichen Menschen mit gesunden Organen das Verlangen zu verdrängen oder zu verringern, daß gutes Essen und Trinken ihnen bereiten kann, zumal da auch die körperliche Arbeit, die nötig ist, um das Gleichgewicht wieder herzustellen, oft ein großes Vergnügen ist.

Noch mehr als Wirkungsgefällen und Wonne an Be-

gang trägt verdorbene Luft zur Frühlingsmüdigkeit des Städters bei. Amnest schläft er in dampfender, hermetisch verschlossener Kammer, und nach ihren Bureau fahren sie in Straßenbahnwagen, deren Ventile sorgsam zugesperrt werden, so daß die verdorbene Luft nie erneuert werden kann. In Bureau und Laden atmet man den ganzen lieben Tag Gift ein. Ein Spaziergang auf den Straßen bringt auch nicht die ersehnte „frische Luft“, sondern Kohlenstoffe und Abfallstoffe; und die Cafés und Theater oder Balläle, wo man sich abends „erholt“, sind gleichfalls durchweg Stätten der Luftverderbnis. Unter solchen Verhältnissen bekommen die Menschen folglich nie Gelegenheit, das Blut von den Kohlenstoffgiften zu befreien, und man sonst außerdem noch eine ganze Menge anderer Gifte ein, die noch und noch das Blut verderben. Das wesentliche Nahrungsmittel der meisten Städter während der ganzen Winterzeit bilden eigentlich die Rastbänken anderer Menschen und regelmäßiges und dauerndes Essen der Fenster gilt ja den sorgenden Staatsbürgern noch heute als ein unerträgliches Verbrechen. Solange es nun noch eine Minibergzeit ist, die beweist, daß schlechte Luft ebenso ungesund und ebenso gefährlich ist, wie verdorbene Essen, so lange bleibt nichts anderes übrig, als die verdorbenen Verhältnisse noch Möglichkeit zu vermeiden und sich auf seine Weise reichlich mit frischer Luft zu versehen.

Endlich erübrigt uns noch von dem Training für die Frühlingsluft zu sprechen. Dabei muß man nun vor allem verstehen, daß die Frühlingsluft nicht irgend eine besondere Luftsorte ist, die irgendwann und irgendwie plötzlich entsteht. Wenn die Sonne warm und dauernd auf einen Platz scheint, der längere Zeit im Winter frost gelegen hat, so wird es an diesem Orte „Frühling“ und „Frühlingsluft“, und das währt solange, als eben die Sonne diesen Platz bescheint. Worauf es nun ankommt, ist, solche Stellen so zeitig im Jahre, wie möglich, sich zu nahe zu machen. Dadurch wird der Winter verkürzt und die ungesunden Einwirkungen der dampfenden Jahreszeit werden vermindert. Schon mitten im Februar kann man so beginnen, sich für die Frühlingsluft zu trainieren. Sonnen- und Luftbäder zu nehmen, und oft kann man intensiven Sonnenschein genießen, während im Schatten noch empfindliche Kältetrobe herrschen. Andererseits muß man wieder den Sommer so lange als möglich in den Herbst hinein zu verlängern suchen; noch bis tief in den November hinein gibt es bei uns Tage, die herrliche Gelegenheiten zu Sonnen- und Luftbädern bieten. Hat man sich so richtig für die Frühlingsluft vorbereitet, so wird der Frühling, wenn er dann wirklich mit Macht kommt, bei einem gesunden Menschen nur eine fernere Steigerung des körperlichen Lebens hervorrufen und alle seine Kräfte intensiver, während die Frühlingsmüdigkeit immer ein Zeichen dafür ist, daß der Mensch in einem gewissen mehr oder weniger ungesunden Zustande dahin vegetiert.

Ziehung 14., 15., 16. und 17. Mai 1907 zu Freiburg i. Br.

Freiburger Geld-Lotterie

Lose à 3.30 Porto und Extra 30 Pfg. lista

Table with lottery prizes: 1 Haupt-Gewinn 322500, 1 Haupt-Gewinn 100000, 1 Haupt-Gewinn 40000, 1 Haupt-Gewinn 20000, 1 Haupt-Gewinn 10000, 10 5000, 20 3000, 50 2000, 100 1000, 200 500, 500 200, 1000 100, 2000 50, 3750 25.

Allen Haushaltungen empfohlen als Ersatz für giftige Phosphor-Hölzer. Roland-Hölzer und Walfisch-Hölzer D. R. P. Deutsche Zündholzfabriken A.-G.

Heinrich Eichenherr Maler- und Tünchergeschäft. 3, 13. Telephonanschluss 3393.

„Gewogen u. zu leicht befunden“ kann man von Dr. Oetker's! Pudding-Pulver.

Veritable LIQUEUR BERNARDINE de l'Hermitage Saint-Sauveur.

Osram-Lampe 70% Stromersparnis. Billigste elektrische Beleuchtung. Keine Montagekosten. Wilh. Printz 0 3, 3 Tel. 768.

Vernickeln, Verkupfern u. Vermessingen. Esch & Cie. Fabrik Irischer Oefen. Annahmestelle: H 1, 3, Breite Straße.

Parfumerien und Seifen. Toilettegegenstände in Celluloid. Emil Schröder, C 3, 15.

Unterricht in Stenographie, Maschinenschreiben, Buchführung etc. Friedr. Burekhardt, 0 5, 8.

Geschäfts-Anzeige u. Empfehlung. August Betz, Bildhauer.

Schmerzlos! Keine Narben! Frau Louise Maier, Spezialistin für Haarentfernung.

Johann Mahler Fensterleder und Schwämme. Dr. B. Saas Buchdruckerei & M. b. S.

Bekanntmachung.

Aufgebot v. Pfandfcheimen. Die Inhaber dieser Pfandfcheime werden hiermit aufgefordert, ihre Pfandfcheime unter Vorlage der Pfandfcheime innerhalb 4 Wochen vom Tage des Erscheinens der Bekanntmachung an demselben dem Stadt-Verwalter, C 3, 1, geltend zu machen.

Gold! sofort Geld! M. Arnold, Auktionator N 3, 11. Telefon 2285.

Möbel. Zum Vermieten u. Ausstellung. 1000 Stühle, 1000 Tische, 1000 Stühle, 1000 Tische, 1000 Stühle, 1000 Tische.

Einen schönen Teint erhält man einzig durch meine neue Erfindung. Frau Dr. Rosenthal-Rapp, C 4, 10, 2 Treppen. 47644. Telephon No. 320.

Blendend weisse Wäsche (Hotel- und Privat-Wäsche). Dampfwasch- u. Bleich-Anstalt Hochenheim. L 12, 16. Die Wäsche wird abgeholt und franks Haus geliefert.

