

IX.

Hypochondrie.

Menschen, die, „anstatt den Acker, den sie erndten, selbst zu düngen,“ ihr Leben mit Nichtsthun hinbringen, oder die in eingeschlossener Luft an den Schreibtisch gefesselt, selbst das Athmen vergessen *), entgehen selten, wenigstens in einer Periode des Lebens, der hypochondrischen und melancholischen Verstimmung. Dagegen diejenigen, welche bei einem mühevollen, thätigen Leben dem Einfluß der freien Luft am meisten ausgesetzt sind, wie Landleute und Bergbewohner, am seltensten von Langerweile, Mißmuth, Grillen und Lebensüberdruß heimgesucht werden. Muth und Heiterkeit werden erweckt durch Reisen und

*) *P. Camper, de optima agendi vel expectandi in medicina ratione ej. Dissert. Vol. II. Lingae 1798. p. 729. „Melancholia non ex bile nascitur neque bilis nigrae expulsionem sanatur. Nascitur ex respiratione impedita. Respiratio autem non tantum a causis permultis physicis impeditur, uti a corporis quiete, sed et a nimis profundis meditationibus; ideo docti hypochondriaci credunt.*

alle activen Bewegungen und Anstrengungen in freier Luft, wahrscheinlich dadurch, daß mit Beschleunigung der Respiration und Belebung des Kreislaufs, das Blut mehr oxydirt, gleichmäßiger vertheilt und eine größere Menge arterielles Blut dem Hirn und Herzen dargeboten wird. Zu Gunsten dieser Ansicht darf vielleicht noch bemerkt werden, daß diejenigen Thiere, deren sanguinischer Lebensausdruck am weitesten von melancholischer Dumpfheit entfernt ist, wie die Vögel, durch ihr beständiges Schwelgen in reiner Luft sowohl, als vermöge der eigenthümlichen Organisation ihrer Athmungsorgane, die verhältnißmäßig größte Quantität Lebensluft in sich aufnehmen, die größte Respiration, und damit jene ausnehmende Energie und Munterkeit zeigen, die wir an ihnen bewundern. Hieraus scheint schon hervorzugehen, daß die wirksamsten Gegenmittel der Hypochondrie, diätetische sind, welche zu der Classe, nicht pharmaceutischer Heilmittel gerechnet werden können, mit denen wir uns hier beschäftigen.

1) Die Gymnastik der Alten, und ihre Kurmethode durch regelmäßige Leibesübungen, von denen sie Gesundheit und Wohlbefinden vorzüg-

lich abhängig hielten, verdient in der Hypochondrie die größte Empfehlung. Bagliv besauerte mit Recht: daß die neuern Aerzte sich mehr auf ihre Syrupe und Arzneien, als auf jene großen Heilmittel verließen*); und Platner, der die Gymnastik wieder in die Therapie einzuführen suchte, erinnert: die Kranken wollsten lieber in träger Ruhe, täglich übel-schmeckende Arzneien verschlucken, als sich zweckmäßige Bewegung machen, von der doch in so vielen Fällen alles Heil abhinge**). — Die Leibesübungen,

*) *G. Baglivi*, Op. omn. T. I. p. 538. „Regula erat apud Graecos, medicinae patres, praescripto moderamine in sex rebus non naturalibus, medicinam in morborum curatione ut plurimum exercere. Novissime abjecta veterum norma, syrupis aliisque sacharatis indultum iri video. Doleo summopere aegrotos, assiduis sed inutilibus remediis fatigatos. Quotidie evenit morbos quosdam capitis musica, alios morbos rusticatione, alios navigatione, alios venatione, alios saltatione vel equitatione vel peregrinatione desinere, qui antea nulli medicamini cedebant.”

***) *J. Z. Platner*, Diss. de negotiosa actione propter valetudinem v. g. Opusc. I. p. 295. „Etiam aegri, vel morbo vel ignavia languescentes repudiant exercitationem, et malunt altera quaque hora me-

welche die griechischen Aerzte empfahlen, bestanden, außer den eigentlichen fünf gymnastischen: dem Springen, Wettlauf, Werfen des Diskus, des Wurfspießes und dem Ringen; in Spazieren gehen, Reiten, Schwimmen, der Jagd, Schifffarth, Landarbeit, dem Ballspiel, Tanz, dem laut Sprechen, und Lesen, Baden und Reiben.

2) Für solche, die alle andern gymnastischen Übungen verschmähen, ist der Rath: täglich eine Stunde weit zu gehen, oder einen Berg zu ersteigen, schon sehr wichtig. Durch rasche Bewegung im Freien, zumal bergan, wird mit Verdoppelung der Respiration die Lebensluft-Aufnahme vermehrt, der Kreislauf belebt, allgemeine Wärme und copidse Hautausdünstung erweckt, die in der Regel Wohlbehagen und Heiterkeit herbeiführt. Das Gefühl von Ab-

dicamentosa pocula exhaurire, quam aliquo corporis motu defatigari. Medici cordatiores hoc dolenter ferunt qui non raro vident, aegros, longis morbis oppressos, devoratis etiam epotisque quotidie medicamentis praecipitari, qui adhibita exercitatione servari potuissent."

spannung nach lebhafter Muskelanstrengung *) ist eine Art von Wollust, die zur Wiederholung auffordert.

3) Zu allen Zeiten hat man daher Reisen, zumal in südliche Länder, für die größten Heilmittel der Hypochondrie angesehen. Bewegungen und tägliche Ortsveränderung, wodurch der Geist vielfältig und angenehm beschäftigt wird, unterbrechen die niedergeschlagene Stimmung und erwecken neue Lebenslust. Nervoses Herzklopfen und hypochondrische Beängstigungen, die weder dem Aderlaß, noch Abführungsmitteln, noch irgend einer andern vielgerühmten Kurmethode weichen wollten, hören oft plötzlich auf, so wie der Kranke in den Wagen steigt oder die erste Station zurückgelegt hat. Besonders ist für Nordländer eine Reise durch die Schweiz und Italien als Gegenmittel der Tristimanie und des

*) *J. P. Falret - de l'hypochondrie et du suicide. Paris 1822. p. 507.* „Les exercices musculaires ont l'avantage de répartir convenablement les forces de la vie, de détourner des idées habituelles en établissant des rapports nouveaux ou de contraindre le cerveau au repos en produisant une fatigue générale.“

Spleens berühmt, wobei nicht bloß die Bewegung unter einem sonnigen Himmel und der Anblick neuer, den Geist vielfältig aufregender Gegenstände, sondern auch der Umgang mit sanguinischen Menschen, zur Erheiterung beiträgt.

4) Für viele Hypochondristen, die an venöser Ueberfüllung der Unterleibsorgane, Verstopfung, hämorrhoidalischen Congestionen, Spannung des Bauchs und unbestimmten schmerzhaften Empfindungen im Unterleibe leiden, ist keine Art von Motion zweckmäßiger, als die durch tägliches und anhaltendes Reiten. Die Bewegungen des Pferdes theilen sich besonders den Unterleibsorganen des Reiters mit, erschüttern auf eine wohlthätige Weise die überfüllten Venen und beleben den Kreislauf und die Action dieser, der Einwirkung von außen so sehr bedürftigen Organe. — Ein gelehrter Geistlicher (unter allen Ständen ist dieser der Krankheit am meisten unterworfen) verfiel in tiefe Hypochondrie, wogegen lange die kräftigsten Arzneien, Purgiermittel, Eisen, Mineralwasser ohne alle Erleichterung gebraucht wurden. Diesem verordnete Sydenham das Reiten. Der Kranke fing

mit kleinen Spazierritten an und setzte dieß so beharrlich fort, daß er sich gewöhnte zu jeder Jahreszeit täglich viele Meilen weit zu reiten, große Reisen zu Pferde zu machen, wodurch er gänzlich hergestellt wurde*).

5) Den meisten Hypochondristen ist der Aufenthalt in einer großen, geräuschvollen Stadt wohlthätiger als das einsame Landleben. Der tägliche Wechsel interessanter Begebenheiten, die Zerstreuung welche die immer bewegte Menschenmasse, die öffentlichen Belustigungen und andere Schauspiele gewähren sowohl, als der viel häufigere Anlaß zu Bewegung und Muskelanstrengung durch die größeren Entfernungen u. ist dem Kranken heilsamer, als das stille mehr contemplative Landleben, welches den Geist leer und leicht in Schwermuth versinken läßt.

6) Aus eben dem Grunde sind Fußreisen in guter Gesellschaft, und nicht zu langwierige Seereisen erheiternder und gewähren mehr Zerstreuung als das gewöhnliche Reisen in verschlossenem Wagen. Die stärkende und erheiternde Wirkung des Reisens zu Fuß hat niemand besser

*) Th. Sydenham, Op. L. B. 1754. p. 414.

geschildert als Seume; und von Reisen zur See sagt Herder: er habe sich nie gesunder gefühlt als auf dem Meer; der immerwährende Genuß der freien Luft, die großen Gegenstände von Meer und Himmel, Aufgang und Untergang der Sonne (so einzig auf der See!), die Nächte, die electricisch funkelnden Meereswellen, der Sternhimmel, Regen, Ungewitter, Gefahr — alles dieses wirke groß und mächtig auf die Seele*).

7) Noch sind hier einige Arten von Körperbewegungen zu nennen, die in der Cur der Hypochondrie von besonderem Nutzen seyn können, wie das Tanzen und Ballspielen. Der Tanz, den sogar Socrates nicht verschmäht haben soll**), das allgemeinste bei allen Völkern übliche Erheiterungsmittel***), darf bei der Cur

*) J. G. v. Herder, Erinnerungen aus s. Leben. Tübingen 1820. Th. I. S. 120.

**) „Socrates teste Diog. Laertio (Ed. Amsterd. 1698. p. 99.) saepius saltitabat gnarus, uti aquae desides putrescunt, ita et corpora nostra corrumpi otio atque ignavia.“ Fr. Hoffmann.

***) A. v. Sack, Beschreibung einer Reise nach Surinam Berl. 1821. S. 77. „Auf allen guten Pflanzungen giebt man den Negern viermal im

einer Krankheit nicht übergangen werden, die in activer Bewegung und Erheiterung ihre größten Hülfsmittel findet; und die verschiedenen Arten des Ballspiels, wohin auch das Billard zu rechnen ist, sind darum so schätzbar, weil sie nicht nur alle Muskeln in Thätigkeit setzen, sondern auch zugleich ergötzen. Galen hat über den Nutzen des Ballspiels ein eigenes Buch geschrieben*), worin er zu beweisen sucht, daß die Motion, welche es gewährt, allen andern vorzuziehen sey; denn es könne jeder, auch Arme, Schwächliche und Alte sich diese herrliche Leibesübung zu Nutzen machen, die alle Theile des Körpers gleichmäßig in Bewegung und Thätigkeit setze und den Geist erheitere**). Das Ballspiel habe die stärkende und ermunternde Wirkung mit der Jagd gemein, die aber nicht jedermann sich verschaffen und ausüben könne.

Jahr einen Tanz, den sie sehr lieben und dadurch neues Leben und Thätigkeit erhalten ic."

*) *Op. Hippocr. et Galeni a R. Charter. T. VI. p. 505. de parvae pilae exercitio.*

**), „Dico namque optima omnium esse exercitia quae non modo corpus exercere, verum etiam animam oblectare possint." *Galenus.*

8) An das Galenische Ballspiel schließt sich ein noch einfacheres Mittel gegen hypochondrische Verstimmung und Beängstigung an: starke anhaltende Bewegung der Arme, durch Schwingen der Halter *) (mit Handhaben versehene Bleisflugeln), durch Holzsägen, Fechten, oder auch durch bloßes Schwingen der unbewaffneten Arme. Solche Bewegungen der Arme und Brustmuskeln wirken bei vielen Menschen offenbar günstig auf die Stimmung. Ein siebenzigjähriger Mahler, der seit vielen Jahren das Zimmer nicht mehr verließ, versicherte mich oft, daß er täglich das Mittel zur Verbesserung seiner Laune anwende und jedesmal danach eine Art von Verjüngung empfinde. Vielleicht ist die erheiternde und herzstärkende Wirkung dadurch zu erklären, daß durch lebhaftere Bewegung der Arme mehr arterielles Blut dem Herzen zugeführt wird.

9) Alle die manchfaltigen körperlichen Uebel, Druck und schmerzhaftere Empfindungen im Herzen und im Unterleibe, Herzklopfen, Kopfweh u. s. w. an denen Hypochondristen und Hysterische leiden,

*) *Aretaeus* Morb. diut. cur. L. 1. c. 2. „Halteres jaciantur.“

und die bei ihnen unheilbar eingewurzelt zu seyn scheinen, verschwinden oft auf bloße psychische Einwirkungen, (wobei das schöne System Stahls*), im vortheilhaftesten Lichte erscheint. Nicht nur mächtige Eindrücke, durch freundige oder traurige Lebensereignisse veranlaßt, haben jene günstige Wirkung auf solche Kranke; sondern sehr oft auch höchstgeringfügige, und scheinbar unbedeutende Ereignisse. Man hat gesehen, daß die Hypochondrie geheilt wurde durch bloße Ortsveränderung, durch veränderte Beschäftigung, veränderte Gesellschaft; und daß Anfälle der tiefsten Hypochondrie und Melancholie durch Musik, durch Glockenläuten**), ja durch das Ver- tauschen eines alten mit einem neuen, reinlichen Anzug neben sorgfältigem Kämmen, Rasiren und Waschen, gehoben wurden.

10) Besonders hat man der Ehe zu allen Zeiten viel Gutes in der Cur der Hypochondrie und Melancholie nachgesagt***).

*) Cullen, First lines of the pract. of physic Ed. 4. Praef. p. XII.

**) Rich. Mead. Monita et Praec. med. Lond. 1751, p. 253.

***) Sauvage, Nosogr. method. I. 586. „Huic morbo sanando prosunt quae corpus roborant, animum

11) Gegen eingebildete Krankheiten *) kann Ueberredung, vernünftige Vorstellung, und Belehrung, daß alle die Symptome welche auf unheilbare organische Fehler hinzudeuten scheinen, bloße Wirkungen krankhafter Seelenstimmung seyn können, von großem Nutzen seyn. Die Lectüre der bekannten Schrift J. Kants: von der Macht des Gemüths, durch den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu seyn, ist dabei zu empfehlen.

Unter den einfachen diätetischen Rathschlägen, sind noch folgende zu nennen:

12) Warme Bäder. Das Gefühl von Leichtigkeit, Thätigkeit und Wohlseyn, welche das warme

recreant et a morbi idea avertunt, ut exercitatio, itineratio, virgini libidinosae matrimonium."

„The constant pursuits and wholesome cares of a family generally prevent and cure such as are transient and imaginary" *B. Rush.*

*) *Simmermann.* Von der Erfahrung in der Arzneikunst Zürich 1777. S. 653. „Ein Hypochondrist, der mit *Monro* unter *Boerhaave* studirte, bildete sich nach jeder Vorlesung ein, er sey mit der Krankheit behaftet, welche *Boerhaave* abgehandelt hatte.“

Bad erzeugt, ist für hypochondrische und hysterische Kranke sehr wohlthätig *).

13) Die erheiternde Wirkung freier Transpiration so wie freier Drüsenabsonderung überhaupt **), beweisen die orientalischen oder russischen Schwitzbäder. Die Menschen fühlen sich danach ermuntert, gestärkt und wie neu geboren.

14) Gegen hypochondrische Beängstigungen und Todesfurcht leisten Klystiere von kaltem Wasser zuweilen gute Dienste ***).

15) Täglich wiederholte Frictionen des Unterleibes mit wollenen Tüchern befördern die Verdauung, die Absonderungen und den Blutumlauf in den Unterleibsorganen.

16) Manche pflegen die Anfälle von übler Laune durch Waschen des Gesichts und der Brust mit Eau de Cologne oder irgend einem andern spirituosen Riechmittel †), zu vertreiben.

*) Hufeland's gemeinnützige Aufsätze zur Beförderung der Gesundheit Bd. 1. Leipz. 1794. S. 154.

**) E. Darwin Zoonomie. Uebers. von Brandis Abth. 2. S. 227.

***) Thilenius Bemerk. Th. 2. S. 512.

†) Montaigne, Essais T. 3. Geneve 1779. p. 210.

17) Einige Tassen gute Bouillon, eine Stunde, oder auch unmittelbar vor dem Mittagessen getrunken, bekommen hypochondrischen Kranken sehr gut. Das Essen beschwert sie dann weniger.

18) Andere finden sich durch zwei rohe Eydotter, die sie täglich vor dem Mittagessen verschlucken, sehr erleichtert.

19) Molken empfiehlt schon Aëtius*), in der Cur der Melancholie; und eine Molkenkur, wie sie in vielen Gegenden der Schweiz in eigens dazu bestimmten schönen Alpengegenden, häufig gebraucht wird, kann zu den vorzüglichsten Heilmitteln der Hypochondrie gerechnet werden.

20) Kirschen Morgens nüchtern zu essen empfiehlt van Swieten.

21) Gurkensaft J. Chr. Stark.

22) Den Thee von Teuorium chamaedrys Sennert.

23) Leichte Wasser- oder Milch- Chokolade S. Hahnemann.

24) Ein Absud von Cacaohülsen, wie Kaffee getrunken, soll Hypochondristen vorzüglich gut bekommen, den Leib offen erhalten. Man nimmt

*) Tetrabibl. T. III. p. 275.

eine Unze der gröblich zerstoßenen Hülsen, oder auch einige geröstete Cacaobohnen selbst, übergießt sie mit 3 Tassen Wasser und läßt es 12 Stunden stehen, kocht es dann wie Kaffee, seigt es durch und trinkt es mit oder ohne Milch und Zucker.

25) Scharf gewürzte Speisen, wie Pickel, Senf, Cayenne Pfeffer und besonders spanischer Pfeffer (*capsicum annum*) sind für viele hypochondrische Kranke wahre Arzneien. Den russischen Soldaten, die nach Sibirien gehen, giebt man wenn sie vom Heimweh befallen werden spanischen Pfeffer *).

26) Eben so ist von der erheiternden Wirkung des Weines **), und der Liqueure ***) der größte

*) *A. I. Wylie*, Pharmacopoea castrensis ruthena 1808. p. 35. — Ueber die Wirkungen des spanischen Pfeffers, welche *S. Hahnemann* Fragmenta de viribus medicamentorum 1805. I. p. 71. beobachtet haben will, kommen auch vor: „*ludibria, animus contentus, jocosus, in stomachationem brevem, data minima occasione apprime pronus.*“

**) *D. Ch. Girtanner* Darstellung des Brown'schen Systems. Göttingen 1798. Bd. 2. S. 568.

***) *W. A. Haase*, über die Erkenntn. u. Cur der chronischen Krankheiten. Bd. 2. 1817. S. 276.

Vortheil in der Cur der Hypochondrie und Hysterie zu ziehen. Kranke die sich entschlossen haben, wie jener berühmte historische Schriftsteller, alle Morgen ein Glas Madeira zu trinken, sind andere Menschen geworden. Leider fliehen aber die meisten Hypochondristen jene naturgemäßen Erheiterungsmittel und halten sich lieber an balsamische Pillen, Bitterwasser und Rhabarber.

X.

Verstopfung. Träger Stuhlgang.

Die günstige Wirkung gelinder Excitation des Darmkanals durch Dinge, die die Absonderungen und Bewegung desselben antreiben, ist nicht nur durch pharmaceutische Mittel zu erlangen, sondern auch durch einfache diätetische und Hausmittel. Dahin gehören:

- 1) Der Kaffee, zumal stark versüßt, und ohne Milch getrunken.
- 2) Früchte, namentlich Kirschen, Weintrauben und ähnliche, Morgens nüchtern gegessen.