

Seeklima und Nervosität.

Von

Dr. J. Finckh (Arendsee i. M.),

Kreisarzt a. D.

(Eingegangen am 7. November 1921.)

Die Behandlung der Aufgabe, den Einfluß des Seeklimas auf nervöse Zustände darzustellen, muß im wesentlichen auf die Einwirkung des Ostseeklimas eingeschränkt werden. Auch will ich bei der Besprechung nervöser Leiden von allen denen absehen, die ihre Entstehung einer ausgesprochenen körperlichen Krankheit verdanken.

Das Klima eines Ortes an der See hängt ab von der Zusammensetzung der Luft, ihrer Dichtigkeit, Feuchtigkeit, Reinheit, Bewegung, der Veränderlichkeit des Wetters, der Sonnenbestrahlung und Lichtwirkung, dem Wasser, der Anwesenheit von Wald, den magnetischen und elektrischen Verhältnissen. Die exakte Bestimmung dieser Faktoren stößt auf große Schwierigkeiten und hat, soweit sie möglich ist und bis dahin hat durchgeführt werden können, zu Ergebnissen geführt, deren Umfang und Bedeutung in keinem Verhältnis zu der aufgewandten Mühe steht. Es befinden sich unter den klimatischen Faktoren auch mehrere, wie z. B. die magnetischen und elektrischen, deren Einwirkung auf Körper und Nerven wir nur ahnen.

Hellpach¹⁾ hat in seinem umfassenden Werke: „Die geopsychischen Erscheinungen“ das Wesentliche über klimatische Einwirkungen des Seeklimas zusammengetragen und namentlich gestützt auf wertvolle Prüfungen und Messungen, die Berliner im Jahre 1912, und zwar in den Monaten Mai bis September in Zinnowitz auf Usedom an Ferienkindern angestellt hat, folgendes festgestellt: Der Gesamtzustand der Kinder ließ sich bei längerem Strandaufenthalt als körperliche Kräftigung mit etwas sinkender Aufmerksamkeitsspannung und leichter psychomotorischer Erregung charakterisieren. Dieses Ergebnis stimmt allerdings nach Hellpachs Feststellung nicht ganz zu dem empirischen Bilde einer günstigen Strandwirkung, das wir viel eher in einem leicht gelähmten phlegmatischen Zustande zu suchen gewöhnt sind. Die Lösung

¹⁾ Hellpach, Die geopsychischen Erscheinungen. Wetter, Klima und Landschaft in ihrem Einfluß auf das Seelenleben. Leipzig bei W. Engelmann 1917.

ist in dem Gegensatz zwischen Erwachsenen und Kindern zu finden; jene faulenzen am Strande mehr vor sich hin, diese dagegen machen sich zu schaffen und setzen sich dabei mehr dem anregenden Einflusse des Windes aus, vor dem die Erwachsenen sich im Gegenteil in Strandkörben, durch Einbuddeln in den Sand schützen. Dazu kommt für diese der rein psychische Einfluß der monotonen Seelandschaft mit ihrer beruhigenden oder gar bedrückenden Wirkung auf die Seele, der für Kinder noch keine Rolle spielt. Die innerste ursächliche Beziehung zu klimatischen Erscheinungen findet Berliner in der Kühlwindigkeit des Seeklimas mit ihrer Folge: psychomotorische Erregung und den sich daraus ergebenden Leistungsfolgen bzw. in der Feuchtmilde mit der Folgeerscheinung der Aufmerksamkeitslähmung. Auf rein körperlichem Gebiete wird Hebung des Ernährungszustandes mit Gewichtszunahme gefunden, ohne daß es möglich wäre, die Gründe für Appetit- und Stoffwechselsteigerung physiologisch zu bestimmen.

Mit der Unterscheidung zwischen Kindern und Erwachsenen hinsichtlich der Einwirkung des Seeklimas sind aber die Schwierigkeiten noch nicht erschöpft. Hellpach weist als allgemeinen Typus des Seeklimas die Ausgeglichenheit nach, als denjenigen des kontinentalen die Gegensätzlichkeit in bezug auf die Temperatur, Feuchtigkeits- und Strahlungsverhältnisse. Es gibt nun unter den Menschen verschiedene Naturelle, nämlich solche, denen schon im Binnenklima die relativ ausgeglichenen Zeiten die psychisch bekömmlichsten waren. Ihnen gibt das Seeklima, was sie brauchen, die Lähmung erscheint ihnen als Beruhigung: Ausgleichsmenschen. Am Gegenpol stehen die sog. Kontrastmenschen. Ihnen geht mit der Übersiedelung an die See durch den Fortfall der starken Wärmeschwankungen ein für ihr Wohlbefinden notwendiges Reizmittel verloren. Den Ausgleichsmenschen kommt noch der Umstand zustatten, daß die Bewegtheit der Luft dem Seeklima einen Zug von Frische gibt, der angenehm über die psychische Lähmung hinweghilft, während für den Kontrastmenschen die Lähmung als gähnende Leere und Langeweile unangenehm zum Bewußtsein kommt. Endlich weist Hellpach noch auf die intensive Strahlung am Strande durch Rückstrahlung vom Meeresspiegel als erregenden Faktor hin.

Damit sind unsere Kenntnisse über die Einwirkung des Seeklimas auf das psychische Befinden Gesunder im wesentlichen erschöpft. Auf einige Einzelheiten werde ich noch zurückkommen.

Wie verhalten sich nun Nervöse an der See? In Konkurrenz treten miteinander, wie wir sahen, beruhigende und erregende klimatische Einflüsse. Je nach dem Naturell, Art und Grad der Nervosität und, um dies gleich hinzuzufügen, je nach dem Gebrauch der Kurmittel werden bei dem einen diese, bei dem anderen jene Momente im Vordergrund der Wirkung stehen. Viele Ärzte betrachten auf Grund

schlechter Erfahrungen, die sie teils an sich selbst, teils mit ihren Patienten gemacht haben, die See für Nervöse als ungeeignet, und in der Tat ist die Zahl der Patienten, die den Badearzt aufsuchen, weil sie an der See nicht zu ihrem Rechte kommen können, nicht gering. Insbesondere sind es Klagen über Schlafstörungen, die nicht überwunden werden können.

Es kommt im Seebadeort genau wie in jedem anderen Kurort in den allermeisten Fällen lediglich auf die richtige Auswahl und Dosierung der Kurmittel sowie auf die ganze Lebenshaltung an. Irrigerweise sieht man das Seebad nicht als Kurort mit strengen Indikationen an, sondern als Erholungs- und Vergnügungsort. Alljährlich schickt namentlich die Großstadt Tausende von Gästen an den Seestrand, wo sie in möglichst kurzer Zeit möglichst intensiv ausspannen und dabei möglichst viel von den Annehmlichkeiten des Lebens mitnehmen wollen. Besonders ist es die für den Binnenländer verlockende Vorstellung, recht ausgiebigen Gebrauch von den freien Seebädern machen zu können, und in der Tat beginnen auch weitaus die meisten spätestens am Tage nach ihrer Ankunft mit dem für sie Wichtigsten, mit dem Baden. Was aber bei einem Kurort für Gichtleidende, Diabetiker, Rheumatiker, Herzleidende als ganz selbstverständlich gilt, ein strenger Kurplan, das wird im Seebadeort von Nervösen sträflich vernachlässigt, und die unausbleiblichen Mißerfolge werden dann zu Lasten der See geschrieben, die sich für Nervöse eben nicht eigne. Tatsächlich ergeben sich für den Nervösen hinsichtlich des Gebrauchs der Bäder genau so scharfe Vorschriften wie etwa für den Herzleidenden, der eine Nauheimer Kur gebraucht. Sie erschöpfen sich indes, wie wir gleich sehen werden, nicht mit den Badeverordnungen.

Der Typus der Nervosität ist gemeinhin der der reizbaren Schwäche oder einer Steigerung der Erregbarkeit und Erschöpfbarkeit in körperlicher und nervöser Hinsicht. Im Seeklima haben wir zwei Hauptfaktoren kennen gelernt, lähmende und erregende. Zu den letzteren gehören Wind, Sonnenstrahlung und in gewissem Sinne die Seebäder, woraus sich ohne weiteres die Gefahren ergeben, die Nervöse zu vermeiden haben. Was die Bäder angeht, so ist eine doppelte Wirkung zu beachten, einmal rein psychisch das ausgesprochene Gefühl des Wohlbefagens, zu dem das Bewußtsein kommt, daß es das weite ewige Meer ist, indem man sich bewegt, und das man spielend zu beherrschen meint, dazu die lachende Sonne mit ihren Lichtreflexen auf dem Wasser, das Spiel der leicht gekräuselten Wellen, die Leichtigkeit der Bewegungen im schwereren Salzwasser: kurzum das Gefühl der Befreiung, der Freiheit und ungebundenen Lebenslust, die Erleichterung der psychomotorischen Antriebe. Dahinter steht aber noch ein zweites, das sich aus der Steigerung der psychomotorischen Erregbarkeit sehr leicht

und bei dem einen früher und stärker, bei dem anderen später und schwächer ergibt, nämlich das Zuviel, die Erschöpfung und Übererregung, leider oft genug durch das mächtige Lustgefühl der ersten Gruppe von Wirkungen überdeckt. Diese Folgen treten um so stärker und bald in die Erscheinung, je länger das Bad ausgedehnt wird und wenn z. B. darauf ein noch längeres Sonnenbad in der prallen Sonne folgt, wobei also als zweiter schädigender Faktor die intensive direkte und Reflexwirkung des Sonnenlichtes hinzukommt, ferner, wenn ein öfterer Wechsel zwischen See- und Sonnenbad stattfindet oder bei stärkerem Wellenschlag und kühler Temperatur gebadet wird. Es ist ganz in der Ordnung, wenn Appetit- und Schlafstörung, gesteigerte gemüthliche Erregbarkeit, allgemeines Mißbehagen und das Gefühl innerer Unruhe den unvorsichtigen Badegast ergreift. Zur Rechtfertigung eines derartigen Verhaltens pflegt man auf die vielen zu verweisen, die es noch schlimmer treiben und angeblich ungestraft bleiben. Es mag sein. Es gibt ja in der Tat Leute mit recht robusten Nerven, die mehr aushalten, gerade so wie es dem Alkohol gegenüber Tolerante und Nichttolerante gibt. Wie groß ihre Zahl ist, weiß ich nicht, es kommen nicht alle zum Arzt, die es nötig hätten, und vielen ist der innere Zusammenhang zwischen übertriebenem Badegebrauch und nervöser Schädigung gar nicht bekannt, oder er wird nicht beachtet. Es mag auch vorkommen, daß es sich um sog. Kontrastmenschen handelt, die gerade in den erregenden Faktoren die Höhe ihres Wohlbehagens erfahren und darum länger brauchen, bis ihnen die schädigende Wirkung zum Bewußtsein kommt. Es braucht ja die objektive schädliche Wirkung zunächst nicht immer unlustbetont, als Schädigung des Befindens, wahrgenommen zu werden. Dasselbe See-, dasselbe Sonnenbad, das Nervösen zur Quelle mehr oder weniger erheblicher Gesundheitsstörung geworden ist, hätte ihnen Nutzen gebracht, wenn es nur im richtigen Ausmaße, nach ihren persönlichen Bedürfnissen verordnet, genossen worden wäre.

Dieselben Gesichtspunkte gelten für den Strandaufenthalt überhaupt. Wir haben hier die Konkurrenz zwischen der beruhigenden Wirkung des stundenlangen Liegens am Strande und der erregenden der Wirkung der Sonnenbestrahlung und des Windes.

Wer zur Erholung seiner Nerven die See aufsucht, muß also kurgemäß leben und die Eigenart des Seeklimas kennen. Es gehört dazu aber auch eine vernünftige Lebensführung in jeder anderen Hinsicht. Daß der Seeaufenthalt viel Ruhe erfordert, teils als unmittelbare Folge der lähmenden Wirkung des Seeklimas, teils als Ausgleich für die erregenden Momente beim Kurgebrauch, ergibt sich nach dem Gesagten als selbstverständlich. Und trotzdem sind es auch hier nur wenige, die dies erkennen. Das Nachtleben des Großstädtlers muß, hier fortgesetzt, durch Schlafentziehung, alkoholische Exzesse usw. doppelt ungünstig wirken.

Die Ergänzung dazu bildet die oft ganz unzweckmäßige Ernährung, bei der mehr Gewicht auf Erlesenheit und Üppigkeit als auf Bekömmlichkeit des Essens gelegt wird.

Alles in allem betrachtet liegt auf dem Seebade noch viel zu sehr der Unsegen des Luxusbades, dessen Hauptmaxime der Zerstreuung und Vergnügung und weniger der Kur gilt. Wenn der praktische Arzt die Bedeutung der klimatischen Faktoren an der See genügend kennt und würdigt, kann ihm die Entscheidung der Frage, ob er seine Patienten an die See schicken darf, nicht so schwer fallen, und er braucht hinsichtlich der Bekömmlichkeit des Seeklimas für Nervenleidende zu keinem so absprechenden Urteil zu gelangen, wie es so häufig geschieht. Der richtige Standpunkt dürfte wohl der sein, daß Nervöse, wie sie Beruf und Lebensgewohnheiten erzeugen, in der Regel ohne jedes Bedenken an die Ostsee geschickt werden dürfen, wenn nur die Vorsicht gebraucht wird, daß sie sich vom ansässigen Badearzt mit genauen Verhaltensmaßregeln versehen lassen. Allerdings wirkt die Einschränkung oder gar das zeitweise erforderliche, gänzliche ärztliche Verbot des Gebrauchs von Seebädern oder des Aufenthaltes am Strande nicht selten geradezu abschreckend auf den Kurgast, der ja gerade wegen der Bäder und des Strandes gekommen zu sein behauptet.

Wie soll nun ein Nervenleidender an der See leben, um gekräftigt und erholt zu seinem Beruf zurückkehren zu können? Die Antwort ist außerordentlich einfach, sie besteht aus zwei Teilen: 1. Volle Ausnutzung der beruhigenden Faktoren, 2. vorsichtiger Gebrauch der anregenden unter möglichster Vermeidung erregender Momente, wobei selbstverständliche Voraussetzung ein ruhiges und vernünftiges Leben ist, sowie die Ausschaltung von Sorgen und Berufsarbeit. In die Praxis übersetzt würde dieser Behandlungsgrundsatz etwa so lauten: Nervöse, die gegen Geräusche empfindlich sind, dürfen ihre Wohnung nicht in möglichster Nähe der See wählen, sondern so weit entfernt vom Strande, daß sie die Meeresbrandung nicht hören. Das Anschlagen der Wellen mit ihrem periodischen an- und abklingenden Brausen läßt viele Nervenkranken nicht einschlafen. Besondere Beachtung verdient sodann in der ersten Zeit ihres Aufenthaltes an der See der Klimawechsel, die Anpassung an das Seeklima, sie dauert hierzulande im Mittel 3—4 Tage und verläuft für den Nervenleidenden mit allerlei unangenehmen Empfindungen allgemeiner Unbehaglichkeit, innerer Spannung, gemüthlicher Reizbarkeit, Schlaf- und Appetitstörung, Kopfschmerzen usw. In diesen Tagen mit den Bädern oder andauerndem Liegen am Strand unter der Einwirkung des Windes zu beginnen, hieße Öl ins Feuer gießen. Hier kommen die herrlichen Dünenwälder mit ihrem großartigen Wind- und Strahlenschutz zur vollen Geltung, sie gestatten auch bei ungünstigem Wetter den so notwendigen, über Stunden und

Stunden sich erstreckenden Aufenthalt im Freien. Auf diese Art gelingt es in der Regel, auf dem Wege des Einschleichens, der allmählichen Dosierung der Reizfaktoren (Hellpach) den Nervenleidenden langsam und unmerklich an die Eigenart des Seeklimas zu gewöhnen. Darauf beginnt man dann entweder sofort oder auf dem Umweg über einige warme Seebäder mit dem vorsichtigen Gebrauch der Freibäder an warmen, windstillen Tagen etwa einen Tag um den anderen und nicht länger als 5 Minuten, darauf folgt ein kurzes Sonnenbad und dann eine längere Ruhepause im geschützten Strandkorb, da der Aufenthalt im salzhaltigen Seewasser ermüdet und anstrengt. Ebenso vorsichtig wird der Aufenthalt am Strande dosiert, den man immer, besonders zur Zeit der größten Hitze und stärksten Strahlung mit längeren Aufenthalten im Walde abwechseln läßt. Nach dem Abendbrot vor dem Schlafengehen schaltet man mit Vorteil noch einen kleinen Spaziergang im Walde ein, wodurch der Schlaf begünstigt wird. Diese Lebensweise wird mit dem instinktiven Ruhebedürfnis des Leidenden oft recht gut zusammenstimmen. Schwierigkeiten können nur die Kontrastnaturen unter den Nervösen machen, denen stete Abwechslung der klimatischen Reizfaktoren Lebensbedürfnis ist, und bei denen die Betonung der beruhigenden Momente das Gefühl von Langeweile und Erschlaffung erzeugt. Und doch ist auch für sie und vielleicht gerade für sie ein derartiges Regime vonnöten; es kommt bei der Bewertung des Kurerfolges nicht sowohl auf die subjektive als vielmehr auf die objektive Besserung an. Die Betonung derartiger therapeutischer Gesichtspunkte erscheint vielleicht manchem als Wichtigtuerei, und doch ist es eine immer wieder bestätigte Erfahrung, daß die energische Ausschaltung erregender Faktoren mit einem Schlage, wie in einem Laboratoriumsexperiment, eine Reihe nervöser Erscheinungen, an ihrer Spitze die Schlafstörung, günstig zu beeinflussen vermag.

Die gelegentlich erforderliche Ausschaltung von Bädern, Strand und Sonnenstrahlung drängt gewiß die Frage auf, welchen Zweck es dann noch haben kann, einen Kranken an die See zu schicken, und ob dann nicht jede andere Sommerfrische denselben Nutzen haben könne. Daß die Entfernung von Haus, Beruf und Sorgen schon an sich eine mächtige seelische Entlastung bildet und unter günstigen sonstigen Lebensbedingungen zu einer Erholung völlig ausreichen kann, liegt außer allem Zweifel. Ebenso fraglos ist es andererseits, daß die schweren Grade von Nervosität weder an die See noch ins Hochgebirge, sondern ins Sanatorium in die Hand des Arztes gehören. Aber das sind alles Extreme, zwischen denen viele Zwischenstufen sind. In der Regel, kann man sagen, erstreckt sich das absolute Verbot der spezifischen Faktoren des Seeklimas nur auf Tage, dann geht man langsam tastend weiter. Aber selbst in den Dünenwald folgt dem Kranken der all-

gemeine Charakter des Seeklimas nach mit seiner ganz unbestrittenen ausgleichenden und beruhigenden Wirkung. Diese Eigenschaft hat der Seebadeort unter allen Umständen vor dem Hochgebirge voraus, ferner den gar nicht hoch genug einzuschätzenden Faktor der Dosierbarkeit der Reize, während die dünne Atmosphäre im Gebirge als unabänderlicher, bleibender Reiz Tag für Tag derselbe bleibt und höchstens durch Wechsel der Höhenlage dosiert werden kann.

Der Erfolg des Aufenthaltes an der See ist, wenn er nicht vorzeitig abgebrochen wird, ein erhöhtes Wohlbefinden, Lösung von Spannungen, Erregung und innerer Unruhe, guter Schlaf und erhöhter Stoffumsatz bei regem Appetit. Er kann aber auch ausbleiben, selbst wenn die ärztlichen Verordnungen genau befolgt worden sind, stellt sich aber in der Regel hinterher noch ein. Diese Verschiedenheiten sind nicht leicht erklärbar, bestehen aber fraglos. Gerade in der letzten Zeit hatte ich monatelang eine Dame zu behandeln, die sich aus ihrem sehr anstrengenden Beruf erst herauszureißen vermochte, als der nervöse Zusammenbruch fertig war. Die Seekur zeitigte zwar in etwa 2 Monaten eine entschiedene Besserung auf der ganzen Linie, aber nicht bis zu dem Grade, der Arzt und Patientin hätte restlos befriedigen können. Während eines darauf folgenden Aufenthaltes im Harz von 3 Wochen Dauer konnte sie überhaupt nicht schlafen, was hier schon recht ordentlich gelungen war. Erst nach der Rückkehr nach Berlin und der Wiederaufnahme ihres Berufes stellte sich mit dem Schlaf auch das völlige körperliche und seelische Wohlbefinden ein, von dem ich mich selbst überzeugen konnte, als sie im Oktober noch für kurze Zeit die See aufsuchte. Der Eintritt dieser sog. Spätreaktion, der ja die eigentliche Probe auf das Exempel der gelungenen Kur darstellt, erfolgt spät, man sagt mit einiger Übertreibung nicht ganz unrichtig, als Weihnachtsgeschenk. Die Gründe dafür mögen individueller Art sein, vielleicht muß auch erst eine ganz allmähliche Wiederangewöhnung an das Binnenlandsklima erfolgen, ehe das Gleichgewicht eintritt.

Die günstigste Zeit für Kuren an der See fällt gewiß mit der besten Jahreszeit Mai bis August zusammen, aber da gerade an der See der Herbst sich durch gleichmäßiges, warmes und beständiges Wetter auszeichnet, können Kuren für Nervöse unbedenklich bis in den Oktober hinein ausgedehnt werden. Je weiter allerdings die Jahreszeit vorschreitet, desto mehr beschränkt sich mit dem Zunehmen der Luftfeuchtigkeit und dem Abnehmen der Tage der Aufenthalt in der frischen Luft und der Gebrauch der Seebäder und wird mit der Zunahme der Niederschläge und des unsicheren Wetters im Winter immer weniger durchführbar.

Kann der Arzt zum voraus die Wirkung des Seeaufenthaltes für seinen Kranken berechnen, und wie soll er sich zu der Frage stellen:

See oder Hochgebirge? Maßgebend für die Entscheidung muß die Grund-
erwägung sein, daß die Allgemeinwirkung des Höhenklimas eine er-
regende, die der See eine beruhigende ist, und ferner, daß die See, be-
sonders die Ostsee mit ihrem Waldgürtel weit mehr die Möglichkeit
einer Dosierbarkeit der klimatischen Reize gestattet als das Hochgebirge
mit seinem konstanten Reizfaktor der Luftdünne und auch als die
Nordsee mit ihren entschieden viel stärkeren Reizen und ihrem Mangel
an Wald. Es kommt also auf die Stärke, Konstanz und Variabilität
der Reize an. Sicher eignen sich für hochgradig Nervöse weder See
noch Gebirge, letzteres aber ganz besonders schlecht, für alle leichteren
Fälle, und das dürfte die Mehrzahl sein, eignet sich die Ostsee besser.
Wo indes auch der Nervöse Heilung seines Leidens sucht, er darf nirgends
hemmungs- und wahllos die ganze Summe der Kurfaktoren auf sich
einwirken lassen.

Was die konstitutionellen Abweichungen von der Norm betrifft,
so habe ich den Eindruck, daß sie von einem vorübergehenden Aufent-
halt an der See nur insoweit beeinflußt werden können, als die durch den
Einfluß von Beruf und Lebensgewohnheiten bedingten akuten Er-
scheinungen zum Schwinden gebracht werden können, daß die Kranken
aber ihre nervöse Eigenart, ihre Konstitution mit der Labilität auf
der ganzen Linie unverändert mit nach Hause nehmen. Geblieben ist
also die Reizbarkeit, erhöht aber die Reizschwelle und gehoben auch
die Widerstandskraft, oder, um einen altmodischen Ausdruck zu ge-
brauchen, auch durch den glänzendsten Kurerfolg wird ein Sanguiniker
niemals ein Phlegmatiker werden, sondern er wird immer ein San-
guiniker bleiben.
