

# Kolding Social-Demokrat.

Organ for Socialdemokratiet i Sydøstjylland

Frighed!

Fighed!

Broderkab

Nr. 101.

Abonnement: Indbetalt 16 Øre årligt.  
Gennem Postkontoret 2 Kr. Kvartalet.

Mandag den 4. Juli.

Konserter betragtes efter en fast og billig Takt.  
Stadig auctorende arbejder Natet.

1910.

**Kolding Social-Demokrat Mandag den 4. Juli 1910**

## Humøret og Sundheden.

Sundhed og godt Humør nævnes ofte i Forbindelse med hinanden, og disse to Ting er da ogsaa nøje knyttede sammen.

Det er jo i sig selv indlysende, at naar man er sund og frisk paa Legeme og Sjæl, vil man være tilbøjelig til at se alt fra den lyseste Side, og Sundheden er sikkert saaledes ofte en Betingelse for det gode Humør. Men der er heller ingen Tvivl om, at et Menneskes Humør og hele Sindstilstand er af den allervæsentligste Betydning for Sundheden.

Det er ikke ualmindelig at se Folk, der i sig selv er svagelige og skrøbelige, som tilsyneladende maa bukke under for den mindste Anstrængelse, men som er i Besiddelse af et Humør og en Sjælsstyrke, som bringer dem over Anstrængelser, Savn og Sygdomme, hvor selv Folk af stærkere legemlig Konstitution vilde bukke under.

## Humøret og Sundheden.

Sundhed og godt Humør nævnes ofte i Forbindelse med hinanden, og disse to Ting er da ogsaa nøje knyttede sammen.

Det er jo i sig selv indlysende, at naar man er sund og frisk paa Legeme og Sjæl, vil man være tilbøjelig til at se alt fra den lyseste Side, og Sundheden er sikkert saaledes ofte en Betingelse for det gode Humør. Men der er heller ingen Tvivl om, at et Menneskes Humør og hele Sindstilstand er af den allervæsentligste Betydning for Sundheden.

Det er ikke ualmindelig at se Folk, der i sig selv er svagelige og skrøbelige, som tilsyneladende maa bukke under for den mindste Anstrængelse, men som er i Besiddelse af et Humør og en Sjælsstyrke, som bringer dem over Anstrængelser, Savn og Sygdomme, hvor selv Folk af stærkere legemlig Konstitution vilde bukke under.

Der er noget, der hedder

### Livsenergi,

eller, om man vil, Vilje til at leve. Man kan ligefrem sige, at det i mange Tilfælde beror paa Mennesket selv, om han vil leve eller dø, om han vil være rask eller syg.

Man har Eksempler paa, at Folk, som var lede ved Livet og ønskede snart at dø, lidt efter lidt sygnede hen og tilsidst døde, uden at man kunde angive anden Aarsag til Døden end den, at de vilde dø.

Man fortæller om Beboerne paa Sydhavsøerne, at de har saa blød og modtagelig en Sjæl, at den Sindsbevægelse, som fremkommer ved, at et Menneske ser haardt eller ondt paa dem, kan bevirke, at de bliver syge, ja, endogsaa, at de sygner hen og dør, skriver „Sygekassernes Sundhedsblad“.

Man har ogsaa mange Eksempler paa det modsatte, at Livsenergien kan

### holde Mennesket oppe

i Tilfælde, hvor Legemet synes at maatte bukke under.

Det er ikke ualmindeligt, at et Menneske, som ligger paa sit yderste, men som afventer en eller anden Begivenhed, f. Eks. en Slægtnings Ankomst el. lign. kan holde Livet oppe ved sin Viljekraft i Dage eller Uger, skønt Legemets Kræfter forlængst er udtømte. Naar saa vedkommende Begivenhed er indtraadt, naar den ventede er ankommen, falder den syge pludselig sammen og dør.

En Videnskabsmand, der levede i Begyndelsen af dette Aarhundrede, fortæller, at i de Aar, der gik forud for Napoleon den Stores Fald, var Dødeligheden blandt de gamle laugt mindre end sædvanlig. Men efter Napoleons Fald tiltog Dødeligheden pludselig, og de gamle døde i Massevis. Det var ligesom Spændingen havde holdt dem i Live, som om de ikke vilde dø, førend de havde set Slutningen paa Napoleons Verdensherredømme.

Der er noget, der hedder

### Livsenergi,

eller, om man vil, Vilje til at leve.

Man kan ligefrem sige, at det i mange Tilfælde beror paa Mennesket selv, om han vil leve eller dø, om han vil være rask eller syg.

Man har Eksempler paa, at Folk, som var lede ved Livet og ønskede snart at dø, lidt efter lidt sygnede hen og tilsidst døde, uden at man kunde angive anden Aarsag til Døden end den, at de vilde dø.

Man fortæller om Beboerne paa Sydhavsøerne, at de har saa blød og modtagelig en Sjæl, at den Sindsbevægelse, som fremkommer ved, at et Menneske ser haardt eller ondt paa dem, kan bevirke, at de bliver syge, ja, endogsaa, at de sygner hen og dør, skriver „Sygekassernes Sundhedsblad“.

Man har ogsaa mange Eksempler paa det modsatte, at Livsenergien kan

### holde Mennesket oppe

i Tilfælde, hvor Legemet synes at maatte bukke under.

Det er ikke ualmindeligt, at et Menneske, som ligger paa sit yderste, men som afventer en eller anden Begivenhed, f. Eks. en Slægtnings Ankomst el. lign. kan holde Livet oppe ved sin Viljekraft i Dage eller Uger, skønt Legemets Kræfter for længst er udtømte. Naar saa vedkommende Begivenhed er indtraadt, naar den ventede er ankommen, falder den syge pludselig sammen og dør.

En Videnskabsmand, der levede i Begyndelsen af dette Aarhundrede, fortæller, at i de Aar, der gik forud for Napoleon den Stores Fald, var Dødeligheden blandt de gamle langt mindre end sædvanlig. Men efter Napoleons Fald tiltog Dødeligheden pludselig, og de gamle døde i Massevis. Det var ligesom Spændingen havde holdt dem i Live, som om de ikke vilde dø, førend de havde set Slutningen paa Napoleons Verdensherredømme.

## Men ogsaa ved Sygdomme

spiller Sjælens Indvirkning paa Legemet en meget stor Rolle. Vi er jo til Stadighed omgivet af Fjender. Hvorfor bukker nogle Mennesker under for dem, andre derimod ikke?

Der er ingen Tvivl om, at vi f. Eks. alle indaander Tuberkelbaciller, hvorfor kommer vi da ikke alle til at lide af Tuberkulose? Ja, her er der noget, der hedder Modtagelighed, og som utvivlsomt spiller en meget stor Rolle. Naar Sygdomskimen kommer ind i vort Legeme, er det som et Sædekorn, der udsaaes paa Marken, det kan træffe en haard og stenet Bund, hvor de ikke spirer eller slaar Rod, eller det kan træffe en blød og modtagelig Jordbund, hvor det hurtigt sætter sig fast. Her er det selvfølgelig af stor Betydning, om Legemet er kraftigt og hærdet, men sikkert er det ogsaa, at

### Den sjælelige Tilstand

har en endog meget betydelig Virkning paa Legemets Modtagelighed. Sorg, Betyrning, Skrak og lignende Indtryk, der lammer den sjælelige Kraft, gør Jordbunden mere modtagelig for de spirende Sygdomsfrø, medens Glæde og alle opmuntrende Sjælsindtryk tilfører Legemet en større Modstandskraft mod Sygdomsspirerne.

Man hører saaledes ikke sjældent om et Menneske, at han „har sørget sig om Svindsot til“, og det kan meget vel være Tilfældet. Svindsot er det samme som Lungetuberkulose, og denne Sygdom skyldes ganske vist en Bakterie; men at denne Bakterie har faaet Fodfæste i Legemet, kan godt skyldes en Sorg, som nedsætter Legemets Kræfter og svækker dets Modstandskraft. Det er heller ikke ualmindeligt at høre, at Folk, som er særlig ængstelige for en Sygdom, netop let bliver angrebne af den, og Aarsagen er da den, at den vedvarende ængstelige Sindstilstand svækker deres Modstandsdygtighed.

## Men ogsaa ved Sygdomme

spiller Sjælens Indvirkning paa Legemet en stor Rolle. Vi er jo til Stadighed omgivet af Fjender. Hvorfor bukker nogle Mennesker under for dem, Andre derimod ikke ?

Der er ingen Tvivl om, at vi f. Eks. alle indaander Tuberkelbaciller, hvorfor kommer vi da ikke alle til at lide af Tuberkulose ? Ja, her er der noget, der hedder Modtagelighed, og som utvivlsomt spiller en meget stor Rolle. Naar Sygdomskimen kommer ind i vort Legeme, er det som et Sædekorn, der udsaaes paa Marken, det kan træffe en haard og stenet Bund, hvor de ikke spirer eller slaar Rod, eller det kan træffe en blød og modtagelig Jordbund, hvor det hurtigt sætter sig fast. Her er det selvfølgelig af stor Betydning, om Legemet er kraftigt og hærdet, men sikkert er det ogsaa, at

### Den sjælelige Tilstand

har en endog meget betydelig Virkning paa Legemets Modtagelighed. Sorg, Betyrning, Skræk og lignende Indtryk, der lammer den sjælelige Kraft, gør Jordbunden mere modtagelig for de spirende Sygdomsfrø, medens Glæde og alle opmuntrende Sjælsindtryk tilfører Legemet en større Modstandskraft mod Sygdomsspirerne.

Man hører saaledes ikke sjældent om et Menneske, at han "har sørget sig om Svindsot til", og det kan meget vel være Tilfældet. Svindsot er det samme som Lungetuberkulose, og denne Sygdom skyldes ganske vist en Bakterie; men at denne Bakterie har faaet Fodfæste i Legemet, kan godt skyldes en Sorg, som nedsætter Legemets Kræfter og svækker dets Modstandskraft. Det er heller ikke ualmindeligt at høre, at Folk, som er særlig ængstelige for en Sygdom, netop let bliver angrebne af den, og Aarsagen er da den, at den vedvarende ængstelige Sindstilstand svækker deres Modstandsdygtighed.

## Ganske lignende Forhold

gør sig gældende, naar Legemet angribes af en Sygdom. Saa snart et Sygdomsstof trænger ind i Legemet, opstaar der en forbitret Kamp mellem Bakterierne, som søger at sætte sig fast og at formere sig, og Legemets Celler, som søger at tilintetgøre dem, at dræbe dem og opæde dem. Er Bakterierne de stærkeste og talrigste, saa breder Sygdommen sig. Det er Hjærnen og Nerverne, som bringer alle Legemets Organer til at samarbejde paa den for Sundheden hensigtsmæssigste Maade. Og ligesom Slaphed, Forvirring og Raadløshed i Hærens Hovedledelse er skæbnesvanger for Slagets Gang, saaledes kan enhver Svækkelse af Hjernens og Nervernes Energi have stor Betydning for Udfaldet af det Angreb, der af Bakterierne rettes mod vort Legeme. Derfor vil alle Sjælsindtryk, som virker nedstemmende og slappende paa Hjernens og Nervernes Energi, kunne spille Fjenden Sejren i Hænde, medens omvendt

### glade og opmuntrende Indtryk

virker som en kraftig Fanfare og ansporer til et kraftigt Forsvar.

Der kan nævnes talrige Eksempler paa disse Forhold. Mange ved af egen Erfaring, hvorledes man kan have gaaet i nogen Tid og været utilpas, man kan gaa med en Mavekatarrh, man kan have en Forkølelse, en Halsbetændelse eller lignende. Sker der saa en eller anden glædelig Begivenhed, eller kommer man en Aften i et muntert Selskab, i Teatret eller lignende, saa kan der ske en pludselig Forandring, og man bliver rask paa et Øjeblik. Glæden sætter Fart i alle Legemets Funktioner, og Sygdommen er som blæst bort.

## Ganske lignende Forhold

gør sig gældende, naar Legemet angribes af en Sygdom. Saa snart et Sygdomsstof trænger ind i Legemet, opstaar der en forbitret Kamp mellem Bakterierne, som søger at sætte sig fast og at formere sig, og Legemets Celler, som søger at tilintetgøre dem, at dræbe dem og opæde dem. Er Bakterierne de stærkeste og talrigste, saa breder Sygdommen sig. Det er Hjærnen og Nerverne, som bringer alle Legemets Organer til at samarbejde paa den for Sundheden hensigtsmæssigste Maade. Og ligesom Slaphed, Forvirring og Raadløshed i Hærens Hovedledelse er skæbnesvanger for Slagets Gang, saaledes kan enhver Svækkelse af Hjernens og Nervernes Energi have stor Betydning for Udfaldet af det Angreb, der af Bakterierne rettes mod vort Legeme. Derfor vil alle Sjælsindtryk, som virker nedstemmende og slappende paa Hjernens og Nervernes Energi, kunne spille Fjenden Sejren i Hænde, medens omvendt

glade og opmuntrende Indtryk virker som en kraftig Fanfare og ansporer til et kraftigt Forsvar.

Der kan nævnes talrige Eksempler paa disse Forhold. Mange ved af egen Erfaring, hvorledes man kan have gaaet i nogen tid og været utilpas, man kan gaa med en Mavekatarrh, man kan have en Forkølelse, en Halsbetændelse eller lignende. Sker der saa en eller anden glædelig Begivenhed, eller kommer man en Aften i et muntert Selskab, i Teatret eller lignende, saa kan der ske en pludselig forandring, og man bliver rask paa et Øjeblik. Glæden sætter Fart i alle Legemets Funktioner, og Sygdommen er som blæst bort.