

Internet: https://peter-hug.ch/abspannung/51_0075

MainSeite 51.75

Abspannung 290 Wörter, 2'059 Zeichen

Abspannung, die nach zu anstrengender oder zu anhaltender körperlicher oder geistiger Tätigkeit eintretende Schwäche oder Schaffheit des Körpers und Geistes. Jedes Organ verbraucht bei seiner Tätigkeit gewisse Stoffe und setzt sie chemisch derart um, daß sie nicht ferner nutzbar sind. Diese unbrauchbar gewordenen Stoffe müssen vom Blute fortgeführt und stetig durch neues, brauchbares Material ersetzt werden, soll die Tätigkeit des Organs ungestört bleiben.

Wird mehr verbraucht als wieder ersetzt, so erlahmt das Organ nach und nach und erleidet eine Störung seiner chem. Zusammensetzung, durch welche es so lange schwach oder unbrauchbar bleibt, bis der natürliche Verlauf der Ernährung den normalen Zustand wiederherstellt. Dies gilt ebensowohl von körperlicher als geistiger Tätigkeit, weil auch alle geistigen Funktionen von einem Stoffumsatz im Nervensystem, insbesondere im Gehirn, begleitet sind und ins Stocken geraten, sobald der Stoffwechsel desselben in erwähnter Weise gestört ist.

Hieraus geht zugleich hervor, wie man sich vor Abspannung schützen kann. Man setze erstens keine Tätigkeit ohne Not so lange fort, daß übergroße Müdigkeit zurückbleibt, unterbreche vielmehr jede Tätigkeit um so öfter und durch um so längere Pausen, je anstrengender sie ist. Man Sorge zweitens dafür, daß dem Blute die Stoffe zugeführt werden, die zum Ersatz des Verbrauchten nötig sind, d. h. man nähere sich um so besser, je mehr man arbeiten muß. Die Abspannung äußert sich durch Welksein der Muskeln, schlaffen Gesichtsausdruck, matte und eingesunkene Augen, Unlust zum Arbeiten oder zu Geistesanstrengungen. Höhere Grade der Abspannung gehen leicht in Ohnmacht (s. d.) über.

Ende **Abspannung**

Quelle: **Brockhaus' Konversationslexikon, 1902-1910**; Autorenkollektiv, F. A. Brockhaus in Leipzig, Berlin und Wien, 14. Auflage, 1894-1896; 1. Band, Seite 73 [Suche = 51.75] im Internet seit 2005; Text geprüft am 19.11.2008; publiziert von Peter Hug; Abruf am 19.6.2018 mit URL:

Weiter: https://peter-hug.ch/51_0076?Typ=PDF

Ende eLexikon.