Frühlingsluftkuren

Autor(en): **Gotthilf, Otto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **20 (1910)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038108

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 5. 20. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Mai 1910.

Inhalt: Frühlingsluftkuren. — Der wahre Beruf der Frau. — Ueber Schutzpocken-Impfung und Impfzwang (Fortsetzung und Schluß). — Verschiedenes: Eine Bazillenschlacht; Zwiebeln als Lebenselixier, Wie lange kann ein Mensch ohne Nahrung leben? — Korrespondenzen und Heilungen: Englische Knochenkrankheit (Rachitis); Blutarmut; Magenschwäche und Luftröhrenkatarrh; Blasenentzündung; Bleichsucht; Nervenschmerzen; Geschwulst im Mastdarm; Darmleiden; Durchfall.

Frühlingsluftkuren.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten).

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus,
Da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus;
Wie die Wolken wandern am himmlischen Zelt,
So steht auch mir der Sinn in die weite, weite Welt.

Freilich ist es nur sehr Wenigen vergönnt, diesem Wandertrieb Folge zu leisten und hinaus in die weite, weite Welt zu gehen gleich jenem Spezialisten im Wandern, Seume, welcher in seinem „Spaziergange nach Syrakus" begeistert ausruft: „Alles ginge besser in der Welt, wenn man mehr ginge." Aber in bescheidenerem Maße kann und soll Jeder, namentlich in der jetzigen Jahreszeit, diesem Naturtriebe nachkommen, um draußen in Gottes freier Natur das Lebenselement, die frische, würzige Luft in vollen, tiefen Zügen einzuatmen, um sich in der erquickenden Frühlingspracht, im lachenden Sonnenschein Geist und Körper gesund zu baden.

Während dieser Naturtrieb bei uns erwachsenen Kulturmenschen vielfach unterdrückt wird, tritt er bei Kindern und Tieren noch unverfälscht zu Tage. Wenn des Frühlings erwärmende Sonnenstrahlen die lieblichen Kinder Floras aus dem Winterschlafe wachküssen und zu neuem Leben, zum Grünen und Blühen erwecken, wenn die schillernden Schmetterlinge von Blume zu Blume schweben, und die gefiederten Sänger ihre Liebesduette, ihr Jubilieren und Trillieren anstimmen, dann ist es auch vorbei mit dem „Feinstillesitzen" der Kinder im Zimmer; die ganz Kleinen strecken sehnsüchtig Aermchen und Oberkörper nach dem geöffneten Fenster, und strampeln und kreischen vor Lust und Freude, sobald man ihr Verlangen erfüllt. Die größeren Kinder aber stürmen wildfröhlich hinaus in die freie Natur, sie springen und hüpfen wie Lämmlein oder Fohlen, wenn sie aus dem dumpfen Stalle gelassen werden. Und bei den Tieren sollte doch z. B. die Ausgelassenheit und das freudige Bellen, womit der Haushund, zum Spazierengehen mitgenommen, seinen Herrn umkreist, die Menschen erkennen lassen, wie tief allen lebenden Wesen der Trieb nach Bewegung im Freien eingepflanzt ist.

Der wunderschöne Monat Mai, der Wonnemonat, ist gekommen und mit ihm diejenige Jahreszeit, in welcher beim Menschen nach der langen winterlichen Stubengefangenschaft diese Sehnsucht nach der freien Natur, jener Luft-

hunger der Lungen am meisten hervortritt. Möge Jeder diesem gesunden Drange in reichlichstem Maße Folge leisten zu Nutz und Frommen für Geist und Körper! Namentlich sehr zu empfehlen sind die unter dem Namen „Maitouren" gebräuchlichen Frühspaziergänge, wo Mann und Frau mit Kind und Kegel weit hinausschweifen durch Wälder und Auen. Früh morgens, besonders jetzt im Frühling, offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen keuschen Jungfräulichkeit, und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter der Bäume und Sträucher hauchen uns im Uebermaße den belebenden Sauerstoff zu. Alles ist erfüllt von jener paradiesisch-reinen, würzigen Luft, welche schon der Altvater der Heilkunde, Hippokrates, als das pabulum vitae, als unsere eigentliche Lebensspeise preist. Auch ist damit das sehr gesunde nud höchst vorteilhafte Frühaufstehen verbunden. Der Kernspruch: „Morgenstunde hat Gold im Munde" scheint mir ursprünglich einer hygienischen Ueberlegung entsprossen, denn wer darnach lebt, wird sattsam an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter" und frischer ist, wie die ganze Körpermaschine gleichsam um 25 Pulsschläge schneller arbeitet, als wenn man nach dem ersten Erwachen sich noch für ein oder zwei Stunden „auf die andere Seite legt." Solchen sommerlichen Langschläfern sieht man nach dem Aufstehen ihre Trägheit auf den ersten Blick im gedunsenen, mattfarbigen Gesichte geschrieben, wenn sie schläfrig, gähnend, schwerfällig — „es liegt ihnen wie Blei in den Gliedern" — dahergeschlendert kommen.

Dies ist namentlich für solche zu empfehlen, denen ihr Beruf keinen vormittägigen Spaziergang gestattet. Und wer früh sehr wenig Zeit hat, der suche sich wenigstens daheim morgens ordentlich auszuarbeiten durch Graben und Gießen im Garten, durch Herumwirtschaften im Hofe, oder durch Hanteln und Turnübungen am offenen Fenster. Dann wird es nie mehr geschehen, daß man „nicht recht aufgelegt" ist, sondern neue Gesundheitsfreudigkeit und frischer Arbeitsmut wird Mark und Nerven beleben. Sicherlich kommt die heilkräftige Wirkung der Brunnenkuren hauptsächlich auf Rechnung des Umstandes, daß man morgens ganz früh zur Heilquelle wandern und dann mehrere Stunden spazierengehen muß. Ein Gesundheitslehrer sagt: Wer daheim die vollen 52 Wochen sich morgens Bewegung macht, verbindet das Nützliche mit dem Gesunden in so vorteilhafter Weise, daß er nicht nötig hat, 6 Wochen lang gänzlich auszuspannen, um am dritten Orte unter fremden Leuten, brunnenärztlicher Polizei, serviettenschwingenden Kellnern, geldsammelnden Musikanten, erst zu lernen, daß Frühaufstehen und Spazierengehen gesund macht.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl,
Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal;
Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all,
Mein Herz ist wie 'ne Lerche und stimmet ein mit Schall.

Der wahre Beruf der Frau.

Trotz aller Frauenbewegungen regt sich in den meisten Mädchen doch der heiße Wunsch, das sehnliche Verlangen, eine glückliche Gattin und Mutter zu werden; vor ihrer Phantasie steht das Bild der geschäftigen, mit Ordnung und Liebe waltenden Hausfrau, das Bild einer Gattin, die durch das Bestehen häuslicher Wohlfahrt beglückt ist und um den Gatten sich sorgsam bemüht; steht endlich das Bild einer zärtlichen, mit liebender Aufopferung pflegenden und erziehenden Mutter.

Kann es einen edleren Beruf geben? Auf