Nicht nach der Schablone [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 11

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038125

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

Nicht nach der Schablone.

A. K.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wer in unserer nur nach der Schablone arbeitenden Zeit es wagt, anders ins Konzert zu gehen, anders zu heiraten, anders fromm zu sein, anders den Wochenmarkt zu besuchen, sich anders zu kleiden, anders zu essen und zu schlafen, anders die Erholung zu pflegen, ja, wer es wagt, anders als in den üblichen Formen auf die Welt zu kommen und zu sterben, der handelt einfach nicht nach der Schablone und er muß es sich gefallen lassen, fortwährend auf Schritt und Tritt beobachtet und begafft, wohl gar mißtrauisch beaufsichtigt zu werden. Und das wird nicht besser, das wird von Tage zu Tage schlimmer, je mehr sich die Menschheit in Formen pressen läßt, die man mit keinem andern Wort als dem der „Mode" entschuldigen kann. Die Charaktere werden in unserer alles verflachenden Zeit immer seltener, diese einzelnen Charaktere vermögen sich nur mit Hintansetzung all der tausendfältigen Rücksichten, mit Einsatz aller ihrer Kraft, oftmals aber auch mit Verlust ihrer Existenz und des eigenen Ichs oben zu erhalten; vielen wohl ein leuchtendes Beispiel, der großen Masse der Menschen aber als aufgegebene Wesen, denen man einen ungerechtfertigten Trotz nachsagt, weil sie sich nicht nach der allgemeinen Schablone behandeln lassen.

Alles das wußte ich und noch vieles mehr. Mein eigenes Leben war kein Leben nach der Schablone und deshalb hat mir einst das meinem Herzen teuerste Wesen auf der Welt, hat mir meine herzliebe eigene Mutter Tränen nachgeweint. Nur die ihr eingepflanzte göttliche Liebe, die Mutterliebe, hat immer wieder gesiegt, daß sie ihrem Kinde in liebevoller Verzeihung die Hand reichte, ihrem Kinde, das nicht nach der Schablone lebte! Und doch hatte ich nur und allein auf dem beschwerlicheren Lebenswege mein Glück gefunden — nicht nach der Schablone! Und kann denn ein Mensch mehr gewinnen als sein ureigenes Glück, das Glück eines reinen, zufriedenen, seligen Herzens? Tausende ringen darnach — nach der Schablone — und finden es nicht und die nicht nach der Schablone handeln, die erkämpfen es sich, wenn auch auf mehr mühevollen Wegen.

Also alles dasjenige war mir widerfahren, was einem Menschen nur je widerfahren kann, der nicht nach der Schablone lebt. Eines nur blieb mir bis in die neueste Zeit aufgehoben, das nämlich, daß man in unserer Zeit auch nach der Schablone krank sein muß, um das Mitgefühl und die Teilnahme der Mitmenschen beanspruchen zu dürfen. Meine 23jährige Tochter, meine Wirtschafterin und Pflegerin, legte sich unlängst an einem, möglicherweise ererbten rheumatischen Leiden darnieder und jammerte in ihren Schmerzen Tag und Nacht. Durch lange Erfahrung und durch Selbststudium wußte ich ja, wie und auf welche Weise das Uebel wieder zu bannen sei. Bei aller Lebensgefahr war ich mir fest bewußt, daß nicht drastische medizinische Mittel, sondern daß allein ein ableitendes Naturheilverfahren Linderung und Heilung schaffen könne. Ich zog also keinen Arzt herbei, besorgte alle häusliche Arbeit allein, bedurfte keiner professionierten schwarzen oder grauen Krankenpflegerin, sondern war dies alles in Liebe und Aufopferung selbst. Das aber war nicht nach der Schablone gehandelt und es blieb uns die Teilnahme, das Mitleid, die Unterstützung und all das, was Menschen entgegengebracht wird, wenn solche vielleicht den hundertsten Teil so krank sind, als es meine Tochter war, versagt. Die Krankheit des Menschen wird von den Menschen darnach beurteilt, und die Teilnahme steigert

sich umsomehr, als der Arzt zu Besuchen eintrifft. Fährt der Arzt des Tages zwei- bis dreimal vor, dann steigert sich auch um so viel die Teilnahme der Umwohner und Hausgenossen, auch dann, wenn der Kranke mit lächelndem Gesicht im Bette liegt. Aber die Krankheit kann den höchsten Punkt erreicht haben, den, wo Tod und Leben miteinander ringen, — hast du nicht die üblichen Formalitäten erfüllt, handelst du nicht nach der Schablone, wie willst du dann wagen, die sonst so viel gepriesene „christliche Nächstenliebe" für dich und die Deinen in Anspruch zu nehmen?

Uns ist sie nicht zuteil geworden, wenigstens in sehr geringem Grade. Aber — ich habe mit Hilfe der allgütigen Natur, mit ihrer liebevollen Unterstützung mein Kind gerettet und wir brauchen die Komplimente und die nichtssagenden sachlichen Formeln nicht, die Formeln nach der Schablone. Im Kampfe des Lebens habe ich gelernt, mich unabänderlichen Naturgesetzen zu beugen, auch wenn des Todes kalte Hand einst nach mir selber langen wird. Im übrigen aber den Blick hochauf in Gottes schöner Welt, das gibt ein eigenartiges Glück auf dem öfter recht rauhen Lebenspfade. Und ich meine, die zu Anfang angeführten Schriftchen werden mir nach alledem nichts Neues sagen können, bin ich doch wieder um eine Lebenserfahrung reicher geworden — —, „nicht nach der Schablone."

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Schon wieder ist der Herbst gekommen. Wohl bringt er noch schöne, herrliche Tage, oft sogar die klarsten des ganzen Jahres, wo man von der Berge weitschauenden Gipfeln das erhebende Naturschauspiel der aufgehenden und untergehenden Sonne in seiner ganzen berückenden Schönheit am besten genießen kann. Aber er bringt auch naßkalte Nebel, welche so leicht durch die Poren der Kleidung bis auf die empfindliche Haut dringen; und die oft sehr kühlen Abende rufen bei noch sommerlich gekleideten Leuten meist Schnupfen, Husten und andere Erkältungskrankheiten hervor. Schon zwickt und zwackt es die privilegierten Rheumatiker in den Gliedern, schon hört man hier und da munkeln von Influenza und Diphtheritis. Wenn man daher sich nicht schon jetzt in Stubengefangenschaft begeben und dadurch sehr bald winterlich-stubensiech werden will, so muß man bei Zeiten sich wappnen und wehren gegen die Unbilden der Witterung durch Befolgen des hygienischen Grundsatzes: vorsichtig abhärten, warm anziehen, tägliche Bewegung draußen im Freien!

Bei Beginn der kälteren Jahreszeit müssen wir zur Erwärmung unseres Körpers besonders dahin streben, den Stoffwechsel energisch anzuregen, den Blutkreislauf gehörig zu fördern und namentlich in den Extremitäten die leicht stockende Zirkulation in schnelleren Fluß zu bringen. Hierfür giebt es drei Mittel: warme Kleidung, erwärmende Nahrung und körperliche Bewegung. Es ist gesundheitlich ganz falsch, sich jetzt noch mit dünner Sommerkleidung brüsten zu wollen. Besonders bei nebeligem Wetter versäume man nie, wollene Unterkleider anzulegen. Von größter Wichtigkeit ist das sofortige Wechseln nasser Kleidung, namentlich der Strümpfe; wenn die Eltern darauf bei ihren Kindern mit aller Strenge halten, so werden sie manche Erkrankung fernhalten und sich und ihren kleinen Lieblingen viele schwere