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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 2

Artikel: Die Frau im Kampfe gegen den Alkohol

Autor: Siebe, Josephine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038230

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

aber ein sehr langsames. Ich nehme es schon seit 80 Jahren." Ein oder zwei Tassen dieser Getränke werden im Winter den leicht frierenden Alten stets eine wohltuende Wärme und Anregung verleihen. Bier möchte ich nur denjenigen Greisen erlauben, welche schon seit Jahrzehnten gewöhnt sind, zu bestimmter Stunde entweder am Stammtisch oder zu Hause ihr Schöpplein zu trinken. Das beste und passendste Getränk für ältere Personen ist und bleibt der Wein. „Der Wein ist die Milch der Alten." Wie in allem, so müssen die werten Alten natürlich auch im Weingenuß mäßig sein. „So man viel davon trinkt, bringt er Herzeleid", sagt Sirach.

Von allgemeinen Speiseregeln seien noch folgende den Bejahrtesten der Menschheit empfohlen: Man vermeide sehr heiße und sehr kalte Speisen oder Getränke, namentlich in rascher Aufeinanderfolge. Eine Bauernregel sagt:

Kalt auf Hitz
Macht matt und Schwitz,
Warm auf warm
Hält Kraft im Arm
Und auch im Darm.

Man esse recht langsam. Mit vollem Magen gehe man nicht zu Bette, aber auch nicht mit sorgenvollem Kopfe zu Tische: „Zur Essenszeit scheuch Sorg und Leid!"

Wenn je, so sehnt man sich im vorgeschrittenen Lebensalter nach einem ruhigen Obdach, nach einem gemütlichen Heim. Man findet keine Freude mehr an dem längeren Aufenthalte in Restaurationen und Vergnügungslokalen. Am liebsten weilt man in der trauten Häuslichkeit. Diese bildet für die Alten die behaglichste Zufluchtstätte vor allen Schädlichkeiten und gesundheitswidrigen Einflüssen des rauhen Winters. Daher soll das Binnenklima der Wohnung nach den Grundsätzen der Hygiene genau geregelt werden. Es darf nicht zu kalt und nicht zu warm sein; im Wohnzimmer betrage es 18 Grad C., im Schlafzimmer 12 Grad C. Frieren die Insassen trotzdem, so mögen sie sich lieber wärmer kleiden oder ins Bett legen, als mehr heizen. Stets sorge man für reichliche Zufuhr von frischer Außenluft. Die Alten mögen weder zu dicht am Ofen sitzen, noch zu dicht am Fenster, oder wenigstens letzteres nach unten mit dicken Decken verhängen und sich um den Unterkörper eine Decke hüllen. Abends ist es am besten, sie sitzen, geschützt durch einen Lampenschirm, im Halbdunkel und lassen sich etwas vorlesen oder spenden in leicht plaudernden Tone Kindern und Enkeln aus ihrem schier unerschöpflichen Born reicher Lebenserfahrung. Willige und aufmerksame Hingabe der Angehörigen wird an solchen langen Winterabenden ein verklärend Licht auf den Lebensabend der Alten werfen. Dann werden sie sich in ihrer Häuslichkeit auch zufrieden und wohlig fühlen, und es wird sich an ihnen der Spruch des Altmeisters Goethe bewahrheiten:

Der ist am glücklichsten, er sei
Ein König oder ein Geringer, dem
In seinem Hause wohl bereitet ist!

Die Frau im Kampfe gegen den Alkohol.

Von Josephine Siebe.

Ein Feind der Frauen, ein Feind ruhigen Familienglückes ist der Alkohol. Durch seinen Einfluß werden unzählige Frauen schwer geschädigt und auf das tiefste seelisch und körperlich erniedrigt. Man braucht nur an das Kellnerinnen-Unwesen der Animierkneipen zu denken, welche moralische Schädigung erfährt

da die männliche Jugend. Die Kenntnis vom Weib, die junge Männer dort gewinnen, übertragen sie dann leider oft auf das ganze weibliche Geschlecht, die zynische Frauenverachtung vieler Männer wurde nur unter dem Einfluß des Alkohols erworben. Es ist daher kein Wunder, daß in einer Zeit, in der die Frauen auf allen Linien im Kampfe stehen, sie auch den Kampf gegen diesen Erbfeind der Menschheit aufgenommen haben. Freilich noch nicht lange und längst nicht in dem Maße wie in anderen Ländern, z. B. in Amerika, Schweden und England. 1900 vereinigte sich in Bremen eine kleine Zahl von Frauen zu einem Bunde abstinenter Frauen, die jetzt 28 Ortsgruppen mit etwa 1100 Mitgliedern zählt und der 1904 dem Weltbund abstinenter Frauen beitrat. Führerin und Vorkämpferin in Deutschland ist Ottilie Hoffmann. Hinter diesen kurzen Zahlen verbirgt sich viel Arbeit und Mühe, viel Anfeindung und Spott. Denn bei uns belächelt und bespöttelt man noch vielfach die Anti-Alkoholbewegung. Zum Teil mag es wohl daran liegen, daß sich wenig Menschen die Tragweite des Uebels klar machen und die Folgen nicht kennen, die der Alkoholismus für die körperliche und sittliche Gesundheit des Volkes hat.

Daß nun gerade die Frauen verhältnismäßig so wenig Anteil an der Anti-Alkoholbewegung nehmen, ist zu beklagen. Die deutsche Frau ist keine Kämpferin in der Art, wie es die Amerikanerin ist, diese zeigt im Kampf gegen den Alkohol eine Leidenschaft, die uns abstoßend und lächerlich berührt: Schanklokale stürmen und fanatische Templerenzlerin sein, die beim Anblicke eines Weinglases Zornanfälle bekommt, soll die deutsche Frau sicher nicht, aber ihre große Indolenz in diesem Kampfe ist doch tief zu beklagen.

Gerade die deutsche Frau leidet besonders schwer unter der entsittlichenden Macht des Alkohols; was es z. B. für unsägliche Leiden in sich schließt, wenn eine Frau an einen notorischen Trinker gefesselt ist, zeigt täglich eine Umschau in den Tagesblättern, zeigen die statistischen Nachweise über Verbrechen und Vergehen; so werden etwa 75 pZt. aller Sittlichkeitsverbrechen unter dem Einfluß des Alkohols begangen. Vor allem aber müssen die Frauen da mit aller Energie in den Kampf eintreten, wo sie eine eigene große sittliche Verantwortung tragen, bei der Jugend. Alle Uebel, die man heilen will, muß man bei den Wurzeln anpacken, und so muß man auch, will man den Kampf gegen den Alkohol wirksam aufnehmen, vor allem die Jugend behüten. Für Kinder ist der Alkohol von geradezu verheerender Wirkung, er hemmt das körperliche und geistige Gedeihen und macht das Kind widerstandslos gegen schlechte Triebe. Nervosität, verminderte Lernfähigkeit, frühe Sinnlichkeit, all das wird durch den Alkoholgenuß geweckt und gefördert. Das „Jung gewohnt — alt getan" zeigt sich in erschreckender Weise bei Menschen, die in ihrer Jugend schon Alkohol bekamen. Die Zahl derer ist nicht gering, die durch den Unverstand der Eltern, statt zu körperlich-kräftigen und sittlich-starken Menschen heranzureifen, kränkliche und willensschwache Individuen wurden. Manche Eltern erziehen ihre Kinder geradezu zu Alkoholikern; so wurde bei einer Umfrage an Münchener Volksschulen festgestellt, daß 55 pZt. der Schulkinder regelmäßig Alkohol zu sich nahmen und daß kaum 14 pZt. der Kinder überhaupt abstinent aufwuchsen. Professor Dr. Schloßmann schreibt in seinem ‚Handbuche über Kinder-Heilkunde': „Mag man sich zur Abstinenzfrage sonst stellen wie man will — daß der Alkohol für Kinder in jeder Form und in jeder Menge, auch bei gelegentlicher Verabreichung zu verbieten ist, halte ich für einen Fundamentalsatz der Kinder-

Heilkunde. Nachgiebigkeit in diesem Punkte gegenüber unvernünftigem Andrängen der Eltern betrachte ich als einen Verstoß gegen die ärztlichen Pflichten." Den Kindern keinen Alkohol zu geben, müßte auch zu einem Fundamentalsatz der häuslichen Kinderpflege werden. Auf einen Kindertisch gehören weder stark gewürzte Speisen noch Alkohol in irgendeiner Form. Gerade weil in diesem Punkte viele Eltern aus Unverstand sündigen, ist eine Aufklärung über die Gefahren des Alkoholismus notwendig, und besonders die Frauen müssen diesen Feind ihres Geschlechtes und des Familienglückes kennen lernen, damit sie in der Lage sind, ihn wirksam zu bekämpfen, und namentlich die heranwachsende Generation vor ihm zu beschützen.

„Köln. Volkszeitung."

Wärmekultur des Körpers im Winter.

Von Dr. **Thraenhart.**

(Nachdruck verboten.)

Wir sind Sonnenkinder. Bei drückendem Nebel und trübem Winterwetter ergreift uns eine bedrückende trübe Stimmung; bei heiterem Wetter und lachendem Sonnenschein sind wir heiter und frohgemut. Die Sonne erwärmt uns Gemüt und Körper. Unsere lieben Alten, sowie alle Schwächlichen und Genesenden setzten sich flugs in den belebenden Sonnenschein, der ihren Organismus wohlig durchheizt und offenbar einen verbesserten Lebensbetrieb erzeugt durch Erhöhung des gesammten Stoffwechsels. Instinktiv hat man dies seit den ältesten Zeiten gefühlt. Die jetzt wissenschaftlich begründeten Sonnenbäder sind Ausgrabungen aus dem grauen Altertum.

Aber gerade im kalten Winter versteckt sich die Sonne leider oft hinter Nebel und Schneegewölk. Da muß man die natürliche Wärmequelle ersetzen durch ergiebige künstliche. Sonst leidet der Körper not, er verkühlt sich und es entstehen mannigfache Leiden. Wärmemangel hat einen schlechteren Betrieb zur Folge, der Stoffwechsel stockt, das träge fließende Blut schwemmt nur ungenügend die schädlichen Abfallprodukte weg, es kommt zur Anhäufung derselben, wodurch eine krankhafte Disposition geschaffen wird, die zwar eine zeitlang ohne bemerkbare Folgen verlaufen kann. Das ist jener bekannte Zustand, in welchem eine Erkrankung, eine Erkältung noch nicht zum Ausbruch gekommen ist, aber man fühlt die innere Verkühlung, man friert, ist ganz zerschlagen, keiner energischen geistigen oder körperlichen Arbeit fähig. Da hilft einzig und allein bedeutende Steigerung der Betriebswärme von innen und außen, die man von jeher in praktischer Weise erzielt durch heiße Getränke und warme Einpackungen im Bett. Mit dem ausbrechenden Schweiß tritt eine Entlastung des Organismus, eine Ausscheidung der Abfall- und Krankheitsstoffe ein.

Auch wenn eine Verkühlungskrankheit bereits zum Ausbruch gekommen ist, bildet Hitze das beste Heilmittel. Gegen alle Katarrhe der Nase, des Rachens, der Lungen, des Ohres, ferner gegen Rheumatismus, Ischias, Nervenschmerzen werden von jeher mit bestem Erfolg angewendet: Bettwärme, heiße Umschläge, Dampfbäder, Heißluftbäder u. dergl.

Diese Wärme-Gesundheitsmittel sind Strafarbeiten, welche die Natur den Menschen machen läßt für etwas, was er vorher versäumt hat. Hätte er immer mal freiwillig geschwitzt, dann wären die Stoffwechselprodukte ausgeschieden worden, ehe sie sich zu schädigender Menge angehäuft hätten, die Betriebswärme wäre so gesteigert worden, daß die Körpermaschine ohne Unterbrechung mit voller Kraft gearbeitet hätte