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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 8

Artikel: Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037934

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

Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz.

Von Dr. Imfeld.

Mens sana in corpore sano.

Um gut zu leben, d. h. um die Gesundheit des Leibes und der Seele zu erhalten und so lang als möglich sich seiner Existenz zu erfreuen, frei von all den physischen und moralischen Leiden, welche die Folgen eines ungeregelten Lebens sind, muß der Mensch sich gewissen Naturgesetzen unterwerfen, welche die Hygiene des Leibes und der Seele in sich fassen, und ihm die physische und psychische Kraft verleihen.

Die hauptsächlichen Naturgesetze der Hygiene sind sechs an der Zahl.

1. Das Wissen, d. h. der Unterricht, die geistige und wissenschaftliche Erziehung und Bildung, die ja die Erkenntnis des Guten und Bösen, die Quelle der Klugheit und Weisheit ist.
2. Die Mäßigkeit und Nüchternheit.
3. Die Keuschheit oder geschlechtliche Sittsamkeit.
4. Der Mut (virtus), d. h. die seelische und körperliche Kraft.
5. Die Tätigkeit, d. h. die Liebe zur Arbeit und zur guten Ausnützung seiner Zeit.
6. Die Reinlichkeit, sowohl die des Leibes, wie die der Kleidung und der Wohnung.

1. Die Wissenschaft — das Wissen.

Die wissenschaftliche Erziehung und Bildung erlaubt dem Menschen die Ursachen und die Wirkungen der Dinge zu erkennen, sie trägt dadurch in weitgreifender und sicherer Weise zu seiner Selbsterhaltung, sowie zur Entwicklung seiner geistigen Fähigkeiten bei. Das Wissen ist für den Menschen das Auge und das Licht, welche ihm mit Klarheit und Bestimmtheit alle Objekte erkennen lassen, unter welchen er lebt und sich bewegt. Das ist auch der Grund, warum man von einem wissenden und gebildeten Menschen sagt, er sei ein Aufgeklärter.

Aus der Wissenschaft und der geistigen Erziehung und Bildung schöpfen wir die Quellen und die Mittel zu unserer Erhaltung. Ein Philosoph, der Schiffbruch gelitten hatte, sagte zu seinen Unglücksgefährten, welche den Verlust ihrer Güter beklagten: „Was mich anbetrifft, ich trage alle meine Güter in mir."

Das Wissen ist eine Kraft; die dieser Kraft entgegengesetzte Schwäche ist die Unkenntnis, denn sie ist die Schuld der meisten Schäden, welche wir in unserer Existenz erfahren. Der Ignorant kann sich keine Rechenschaft geben über Ursachen und Wirkungen, er ist deshalb beständig Irrtümern ausgesetzt, welche sowohl ihm, wie Anderen durch ihn, zum größten Nachteil gereichen können. Er ist ein Blinder, der in der Finsternis herumtappt und bei jedem Schritt anstößt, oder angestoßen wird.

Die Unkenntnis ist aber nicht mit der Dummheit zu verwechseln, denn diese steht weit unter der ersteren. Zwischen einem Ignorant und einem Dummen besteht der gleiche Unterschied, wie zwischen einem Blinden, der seine Blindheit zugesteht und einem Blinden, der als Sehender gelten will. Die Dummheit ist Unkenntnis, verschlimmert durch Eitelkeit.

Die Ignoranz und die Dummheit gehen aber leider gar zu oft Hand in Hand; sie sind gewohnheitsmäßige und allgemeine Schäden des menschlichen Geschlechtes. Schon zu den ältesten Zeiten sagte ein Weiser: „Die Zahl der Dummen ist eine unendliche." Seit jenen Zeiten hat in dieser Beziehung die Welt sich noch nicht sehr geändert.

Der Grund, warum die Unkenntnis und die Dummheit so häufig zu finden sind, liegt darin, daß, um ein Unterrichteter und ein Wissender

zu werden, es viel Arbeit und Zeit kostet und daß viele Menschen, unwissend geboren und die Mühe und Arbeit scheuend, es bequemer finden, blind zu bleiben, sich aber doch für Sehende auszugeben.

Wir haben betont, daß das Wissen die Weisheit und die Klugheit zur Folge hat.

Die Weisheit besteht in der Tatsache aus der Wissenschaft und dem erhaltenen Unterricht Nutzen und Vorteil ziehen zu können. Der Unterschied, welcher besteht zwischen dem Gelehrten und dem Weisen ist der, daß der Gelehrte weiß, der Weise hingegen das Wissen praktisch verwertet.

Die Klugheit hingegen gestattet eine Art Vorleben, d. h. das Vorhersehen der Wirkungen und Folgen der Tatsachen und Handlungen. Infolge dieser Voraussicht vermindert der Mensch die Gefahren, die ihn bedrohen, ergreift die ihm günstigen Gelegenheiten, versteht, dieselben hervorzurufen und zieht daraus in verständiger und sicherer Weise den besten Nutzen für seine Selbsterhaltung in der Gegenwart und in der Zukunft. Der Unkluge hingegen berechnet weder seine Schritte, noch sein Betragen, noch seine Anstrengungen, noch die sich ihm entgegensetzenden Widerstände, er verwickelt sich deshalb jeden Augenblick in tausend Verlegenheiten, er fällt in tausend Gefahren, was in kürzerer oder längerer Zeit seine Kräfte und seine Existenz bedroht.

Freilich steht im Evangelium geschrieben: „Selig sind die Armen im Geiste", damit sind aber doch nicht die Unwissenden und die Unklugen gemeint; denn, wenn auch dasselbe die Einfachheit der Taube vorzieht, so empfiehlt es gleichzeitig die Klugheit der Schlange. Unter der Einfachheit des Geistes ist die Ehrlichkeit und Redlichkeit des Charakters zu verstehen. Die Vorschrift des Evangeliums ist nichts anderes als das Gesetz der Natur.

Der Gelehrte weiß, der Weise zieht aus dem Wissen den praktichen Nutzen, der Kluge sieht voraus. Der Mensch, der diese drei Kräfte besitzt, steht namentlich in moralischer Hinsicht weit über denjenigen, welche dieselben entbehren.

(Forsetzung folgt.)

Ruhe und Bewegung für Nervöse in der Sommerfrische.

Von **W. Krüger.**

Es ist eine vielfach beobachtete Tatsache, daß nervöse Menschen nach einer Erholungsreise nicht diejenige Besserung ihres nervösen Erschöpfungszustandes verspüren, die sie erwartet haben.

Woran liegt dies nun? — Vielfach daran, daß diese Menschen, ohne organische Fehler und eigentlich nicht krank, die nur durch die aufreibende und abhetzende Tätigkeit in der Großstadt geschwächt und mitgenommen sind, glauben, es genüge, einige Wochen in frischer Luft an der See oder im Gebirge zu leben, um wieder vollkommen frisch und arbeitsfähig zu sein!

Wie nun das Leben während der Erholungszeit zu gestalten ist, um wirklich Nutzen von ihr zu haben, daran denken sie meistens nicht! Man steht morgens, oft noch recht müde, zeitig auf, man hat die größte Unruhe, möglichst schnell von Hause fortzukommen, jeder Berg muß erstiegen, jedes Tal durchwandert werden; man kommt erschöpft zum Mittagessen nach Hause, nimmt dieses Essen ohne die unbedingt nötige Ruhe vor demselben in Eile und Unruhe zu sich! Nach dem Essen kommt dann der Mittagsschlaf, der infolge der großen Ermüdung von dem Marsch viel zu lange dauert und die Verdauung nicht begünstigt. Nachmittags wird dann oft wieder tüchtig gelaufen, und das Abendbrot