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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 9

Artikel: Praktische Lebenskunst

Autor: Richter, Bernhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037980

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: 10.07.2025

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

und den Alkohol von ihren Wanderungen ausgeschlossen haben.

Gar manche Männer mahnen durch ihr Beispiel zur Nachahmung. Vor allem Göthe, dessen schönste Lieder die auf frischen Wanderfahrten empfangenen Natureindrücke widerspiegeln. Ferner Arndt, Schleiermacher und vor allem Seume, der rüstige „Spaziergänger nach Syrakus". Der sagt: Wer geht, sieht von der Welt und vom Menschenleben mehr, als wer fährt. Fahren zeigt Ohnmacht. Gehen Kraft. Der Gang ist das Ehrenvollste für den selbstständigen Mann, und alles würde besser gehen, wenn man mehr ginge. (Die Lebenskunst.)

Praktische Lebenskunst.

Von Schuldirektor Bernhard Richter.

Der wahre Lebenskünstler ist ein Philosoph, der es versteht, das Leben unter allen Umständen erträglich zu gestalten, indem er es mit den gegebenen Verhältnissen in Einklang bringt. Die meisten Menschen sind in dieser Kunst Laien oder Pfuscher; der Stand macht dabei keinen Unterschied. Man darf aber behaupten, daß der Stand der kleinen oder armen Leute sie am wenigsten versteht und übt, wenn schon sie ihm am nötigsten und nützlichsten wäre.

Die Behauptung, daß die armen Leute die größten Verschwender sind, mag paradox klingen; richtig ist sie trotzdem. Nirgends ist der Sparsinn geringer, das Verständnis und Gefühl für schonende Behandlung von Eigentumswerten seltener wie hier.

Ich verschenkte einmal einen noch recht brauchbaren schwarzen Gehrock. Nach wenig Wochen sah ich ihn in den unglaublichsten schmutzigsten Fetzen am Körper des Trägers bammeln. Meinen nächsten Schwarzen ließ ich mir im ähnlichen Zustande wenden und trug ihn noch beinahe 2 Jahre fast täglich.

Wie vielen, vielen Frauen fehlt das Verständnis dafür, was sich durch den rechtzeitigen Gebrauch von Nadel und Zwirn im Laufe der Jahre sparen läßt! In tausend und abertausend Arbeiterhaushaltungen wird man vergeblich nach einem Stück gewaschener und gebleichter alter Leinwand suchen, und doch ist sie „gut und zu manchem Gebrauch und für Geld nicht zu haben" (Herm. u. Dor.). Kein Wunder, wenn in solchen Haushalten das Konto für Kleider und Wäsche unverhältnismäßig hoch ist, Reinlichkeit und Sauberkeit dabei aber doch nicht zu ihrem Rechte kommen.

Eine geradezu bodenlose Mißwirtschaft wird mit den Lebensmitteln getrieben.

Wie oft hat mich die Hand gejuckt, wenn ich Frauen oder Mädchen rohe Kartoffeln schälen sah! Fast ein Drittel, und damit das Beste, kam in die Schalen und diese in die Asche. Was an Brot jährlich verwüstet wird, davon könnten die Schulen reden. Aehnlich ist es mit den Speiseresten in der Küche.

In meiner Jugend kannte ich einen Milchmann. Er wohnte auf einem Vorstadtdörfchen und besaß ein kleines Grundstück. Neben den Milchkrügen, die er in die Stadt fuhr, standen zwei große leere Fässer, die er am Nachmittage mit Küchenabfällen gefüllt, nach Hause brachte. Damit mästete er jährlich 10 bis 12 Schweine zum Verkauf. Er starb als wohlbestallter Viktualienhändler und mehrfacher Hausbesitzer in der Stadt.

Unglaublich gewüstet wird bei Mangel an verständnisvoller Aufsicht durch das Küchenpersonal in Speisehäuser und Hotels, aber auch von Seiten der Gäste.

Die sogenannte „Fleischnot" ist ein Phantom. Sie existiert nur insoweit, als die Kulturmenschheit den vollständig irrigen Begriff

von dem unersetzlichen Nährwerte des Fleisches teilt und daher den Fleischverbrauch fortgesetzt steigert.

Vor 50 Jahren betrug der Konsum auf den Kopf der Bevölkerung berechnet kaum 20 % des gegenwärtigen und — die Menschheit war mindestens ebenso kräftig und gesund. Wo kamen damals bei Arbeitern, Handwerkern, kleinen Beamten usw. zum Frühstück, Vesper oder Abendbrot Fleischwaren auf den Tisch!? — Soziale Presse, Beispiel, Genußsucht, Mangel an Verständnis, Denkfaulheit und Bequemlichkeit der Hausfrau usw., das sind die Ursachen der Fleischnot. Und damit ist nicht nur die Hausmannskost, sondern erst recht der Wirtshaustisch unrationell geworden.

Ich komme zur Mittagszeit im Gasthof an und lasse mir die Speisekarte reichen. Selbstverständlich gibts nur Fleischgerichte, im Ausnahmefall noch Eierspeisen oder Fisch. Ich bestelle mir ein Beefsteak (!) mit Zubehör und erhalte: Mehr oder weniger Fleisch, 1 oder 2 kleine Kartöffelchen, ein winziges Tafelbrötchen und ein kleines, kleines Schüsselchen mit 3—4 gebackene Pflaumen. Dazu bin ich genötigt, ein Glas Bier zu trinken, das nur dazu dient den Magen zu füllen und einen Teil des Nährgehaltes wirkungslos hinauszuspülen. Preis: je nachdem 75 Ct. bis 1.25 Fr.

In der Volksküche erhalte ich für 20—25 Ct. ein Mittagessen mit doppeltem Nährwerte.

Unter den vielen Reformen der Gegenwart müßte eine gründliche Gasthausreform, wie die durch die vegetarischen und alkoholfreien Wirtschaften angebahnt wird, an erster Stelle mit stehen!

In gleicher Weise wie mit dem Essen wird gesündigt mit dem Trinken.

Das Volk jagt Jahr für Jahr 3 Milliarden Fr. durch die Gurgel, und was erkauft es sich damit? Eine Unsumme zerstörtes Familienglück. Ein unschätzbares Kapital von verlorener Volksgesundheit, ein ganzes Heer von Sträflingen, einen geistig, körperlich und moralisch minderwärtigen Nachwuchs, eine ungeheure Verminderung der jährlichen Produktionswerte usw.

Und an dieser riesenhaften Verschwendung beteiligen sich die pekuniär am wenigsten bevorzugten Volkskreise am tatkräftigsten. Mag es am Notwendigsten fehlen, mögen Frau und Kinder hungern und frieren oder betteln, — der Teufel Alkohol erhält seinen Tribut. —

Wie die Ernährung sich in falschen Bahnen bewegt, so wurden auch die Ansichten über Kleidung und Wohnung von irrigen Beweggründen diktiert und beherrscht.

Für die Kleidung sind nicht mehr die Begriffe Zweckmäßigkeit und Dauerhaftigkeit ausschlaggebend, sondern allein die Mode ist es. Sie setzt sich durch, selbst wenn sie gesundheits- und vernunftswidrig ist, und bietet für billiges und dabei doch zu teures Geld halt- und geschmacklosen Tand und Flitterkram, dem ein Sommerregen den Garaus macht. Auf welcher Ausstellung kann man heutzutage einen Jungen sehen mit einem Anzuge aus Vaters „Herrgottstischelrock!" —

Für die Wohnung bleibt bei den Aermsten infolge falscher Oekonomie nur der Mietbetrag nur für ein Menschenunwürdiges, die Gesundheit untergrabendes Loch. In der Klasse des niederen Mittelstandes, in der man sich etwas Besseres leisten kann, bringt man der Tyrannin Mode den schönsten Wohnraum als sog. „gute Stube" zum Opfer und läßt sie 360 Tage im Jahre leer stehen, indeß sich die Familie während der Nacht im engsten Raume zusammenpfercht und dort eine Luft einatmet, die Krankheitsstoffe und -möglichkeiten in geradezu idealer Weise züchtet. Was jenen die Not bringt, das erwerben sich diese durch Gedanken-

losigkeit oder unangebrachte Großmannssucht.

Der Wert des Geldes ist nicht nur in bezug auf seine Kaufkraft, er ist vor allem in seiner Schätzung tief gesunken. Die alten Sprichwörter: „Aus Centimes werden Franken", und „Wer den Centim nicht ehrt, ist den Franken nicht wert" sind nicht mehr kursfähig. Ein Centim ist heutzutage auch dem Fechtbruder zu wenig. Darum hat sich das Tringelderunwesen zu einer richtigen Kalamität und im Wirtshausbetriebe zu einer unverschämten Forderung ausgewachsen.

Welche Unsumme mag wohl in Gestalt einzelner Nickel aus der Hand von Kindern und Erwachsenen im Laufe eines Jahres im stets geöffneten Rachen von Nasch-, Spiel-, Musik- und Jux-Automaten verschwinden! Und dabei retten die Schulsparkassen noch so manchen Nickel.

Ich bot einst meiner Aufwartefrau an, 25 leere Flaschen fortzuschaffen und den Erlös zu behalten: Antwort: „Für die paar Groschen schinde ich mir mehr vom Leibe ab!" — Wie hätte ich mich als Junge gefreut, wenn mir ein solches Angebot gemacht worden wäre.

Die Zeiten haben sich eben geändert, weil sich die Menschen geändert haben.

Sind sie heute bei größeren Ansprüchen und reichlicherem Verdienste glücklicher wie vor 50 bis 60 Jahren? Mit nichten. Das Strecken nach der Decke ist außer Uebung gekommen. Daher langt sie oben und unten nicht zu. Man rechnet, feilscht und streikt um Centime bei den Einkünften und verschleudert Franken und Zehnfrankenstücke bei den Ausgaben. Man teilt die Arbeit ein und vergeudet Zeit und Geld. Man schimpft auf die neuen schlechten Zeiten und ächtet die alten guten Sitten und Bräuche. Man rechnet und rechnet, und die Rechnung ergibt stets ein Defizit, weil sie eine ganze Reihe falscher Summanden enthält.

Kurz gesagt: Wir befinden uns auf dem besten Wege in eine Sackgasse, aus der uns nur recht baldige Umkehr vor größeren Schäden bewahren kann. Zurück! muß das Feldgeschrei lauten. Zurück zur Einfachheit unserer Väter! Darin gipfelt die wahre „Lebenskunst" der Gegenwart.

Einfache Sitten, einfache Leute,
O, wie selten sind sie doch heute!
Lieber zehnfache Bürde und zehnfache Pein,
Als einfach zu Leben und glücklich zu sein.

(Die Lebenskunst.)

Ist der Mittagsschlaf gesund?

Von Emil Peters.

Dies ist eine Frage, die der eine mit „ja", der andere mit „nein" beantwortet. Die eine halten den Mittagsschlaf für gut, ja für notwendig, die andern für überflüssig, ja für schädlich. Beide haben recht und nur insofern unrecht, als sie ihre Anschauungen ohne sie durch die Darlegung physiologischer Vorgänge zu stützen, uneingeschränkt verallgemeinern. Das ist eben das Falsche. Eine allgemein gültige Norm aufzustellen, ist angesichts der vieltausendfältigen Verschiedenartigkeit der Menschen nicht möglich. Durch den Einfluß der Degeneration, durch Vererbung und mannigfache Einflüsse von Beruf und Lebensführung ist der einheitliche Typus vermischt, und es hat in der Kulturmenschheit ein Zustand Platz gegriffen, dessen bedeutsamstes Kennzeichen ein vollkommenes Durcheinander in der individuellen Größe der lebenden Kraft der einzelnen Nervensysteme ist.

Das ist der springende Punkt, von dem alles Urteil ausgehen muß. Der prinzipielle Standpunkt ist also der, daß der gesunde Mensch den Mittagsschlaf unter normalen