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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 4

Rubrik: Gesundheitssprüche von Goethe

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: 01.07.2025

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

zu halten, und wer sich abhärten und wetterfest machen will, der schlafe sogar bei offenem Fenster im Schlafzimmer selbst. Nur muß man durch die Stellung des Bettes oder einen vorgesetzten Wandschirm einen direkten Zug vom Körper abhalten. Wer daran einmal gewöhnt ist, der will es nicht mehr missen und fühlt sich wohl und gesund dabei. Denn die Schädlichkeit der Nachtluft ist eine Fabel, die längst widerlegt ist. Natürlich beginnt man diese Abhärtung im Sommer und kann sie dann bis tief in den Winter fortsetzen.

Schlafzimmer müssen ferner täglich aufgewischt werden, um von Fußboden und Gegenständen den Staub zu entfernen, der bei der geringsten Luftbewegung auffliegt und dann in die Atmungsorgane, besonders in die Lungen gelangt. Daher ist auch das Abstauben der Möbel mit Wedeln und dergleichen das allerunzweckmäßigste. Nur Wasser hilft hier, der Feind aller verderbenbringenden Keime. Deshalb sind auch in Schlafzimmern wollene Vorhänge, Uebergardinen, Betthimmel an Kinderbetten, ja selbst Teppiche nicht am Platze, da sie sämtlich direkte Staubfänger sind, die tägliche Entfernung des angehäuften Staubes hindern und damit, wenigstens so lange sie nicht geklopft werden, Haufen von Bakterien zu Stubengenossen des Schlafenden machen. Als Ersatz der Teppiche dient am besten das Linoleum oder wenigstens möglichst dünne, jederzeit leicht zu reinigende Unterlagen; auf Betthimmel, besonders an Kinderbetten, verzichte man im Interesse der Wohlfahrt der Kleinen!

Und nun zum Wertvollsten des Schlafgemachs: zum Bett. Ein gesundes Nachtlager soll hart sein, am besten Roßhaarmatratze, das Kopfpolster ebenfalls hart von derselben Beschaffenheit. Zum Zudecken sind Decken viel zuträglicher als schwere Federbetten; im Sommer eine leichte wollene oder Steppdecke, im Winter eine schwerere, oder, wenn das nicht genügen sollte, zwei Exemplare. Man fürchte nicht Erkältung, die viel leichter eintritt, wenn man unter der Last der Federbetten verweichlicht oder verzärtelt wird. Ob man niedrig oder hoch liegt, hängt vom Geschmack und von der Gewohnheit ab. Kinder soll man stets recht flach schlafen lassen ohne steiles Kopfkissen, da sie sonst im Kissen leicht herunterrutschen und in zusammengekrümmter Stellung weiterschlafen. Dadurch können Wirbelsäuleerkrankungen zustande kommen, gerade sowie durch schiefes oder krummes Sitzen. Die Hygiene des Schlafes erfordert viel guten Willen, viel Loslösen von liebgewordenen und anerzogenen Gewohnheiten und Unsitten des Lebens. Wer die Kraft hat, es zu tun — und diese wird gewonnen durch die Erkenntnis —, der wird mit dem Bewußtsein dessen, der seine Pflicht erfüllt hat, sich und den Seinen zurufen können: „Ruhsame Nacht!“

Gesundheitssprüche von Goethe

Der große deutsche Dichterkönig Goethe, welcher der ganzen Welt gehört, wo für sein unerreichtes Riesengenie und seine titanenhafte Schöpfungskraft ein naheliegendes, echt humanes und kosmopolitisches Interesse herrscht, zeichnet sich auch dadurch besonders aus, daß er eine unerschöpfliche Fülle, frischer, herzerquickender, zu frohem Lebensgenuß aufmunternder Sprüche in Poesie und Prosa verfaßt hat. Man kann sie als eigentliche Gesundheitssprüche bezeichnen, denn wenn sie beherzigt und befolgt werden, so schaffen sie auch in dem allzu bedächtigen und schwerer beweglichen Menschen mit gelegentlichen Anwandlungen zu finsterem Pessimismus und trübseliger Weltanschauung einen Zustand resoluter, beherzter, tapferer Stimmung, die ihm hilft, des-

Lebens Mühen und Plagen, Sorgen und Verdrüsse, Kummer und Verluste zu tragen. Sie verdienen deshalb als Tageswürze für bessere Verdauung der Unvollkommenheiten in diesem Jammertal, als Lebensessenz gegen melancholische Grillen, als Belebungsmittel und Wunderbalsam gegen sinkenden Mut auch in dieser trostlosen, im Gefolge eines schrecklichen Völkerkrieges mit Leiden ohne Zahl erfüllten Zeit gewürdigt zu werden, aus welcher ja die Menschheit doch endlich mit neuem Vertrauen in eine bessere Zukunft blicken sollte.

Als einige der kräftigsten und kräftigendsten Geduldstropfen und Couragezeltchen aus der Goethe-Spruchapotheke für solche namentlich, denen im Zeitalter der schwachen Nerven Welt und Menschen besonders schwer im Magen liegen und Alpdrücken verursachen, verzeichnen wir an Lesefrüchten:

Die Welt ist nicht aus Brei und Mus geschaffen,
Drum haltet euch nicht wie Schlaraffen!
Harte Bissen gibt's zu kauen!
Wir müssen erwürgen oder sie verdauen.

Feiger Gedanken
Bängliches Schwanken,
Weibisches Zagen,
Aengstliches Klagen
Wendet kein Elend,
Macht dich nicht frei.
Allen Gewalten
Zum Trotz sich entfalten,
Nimmer sich beugen,
Kräftig sich zeigen,
Rufet die Arme
Der Götter herbei.

Willst du Absolution deinen Getreuen geben,
Wollen wir nach deinem Wink unablässig streben,
Uns von Halbem zu entwöhnen,
Und im Ganzen, Guten, Schönen
Resolut zu leben.

Lange hab' ich mich gesträubt,
Endlich gab ich nach:

Ist der alte Mensch zerstäubt,
Wird der neue wach.
Und so lang du dies nicht hast,
Dieses „Stirb und Werde!",
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunkeln Erde.

Nicht so vieles Federlesen!
Laß mich immer nur herein:
Denn ich bin ein Mensch gewesen,
Und das heißt ein Kämpfer sein.

Bist noch so tief in Schmerz und Gram verloren,
So bleibst du doch zum Jugendglück geboren.
Ermanne dich zu rasch gesundem Schritte:
Komm in der Freundschaft Himmelsglanz und Helle!
Empfinde dich in treuer Guten Mitte:
Dort sprieße dir des Lebens heitre Quelle!

Wie kann man sich selbst kennen lernen? — Durch Betrachten niemals, wohl aber durch Handeln. Versuche, deine Pflicht zu tun, und du weißt gleich, was an dir ist. Was aber ist deine Pflicht? Die Forderung des Tages.

Glaube nur, du hast viel getan,
Wenn dir Geduld gewöhnest an.
Wer aber recht bequem ist und faul,
Flög' dem eine gebratne Taube ins Maul,
Er würde höchlich sich's verbitten,
Wär' sie nicht auch geschickt zerschnitten.

Der Hypochonder ist bald kuriert,
Wenn euch das Leben recht kujoniert.

Was willst du lange vigilieren,
Dich mit der Welt herumvexieren?
Nur Heiterkeit und grader Sinn
Verschafft dir endlichen Gewinn.

Wer Gott ahnet, ist hochzuhalten,
Denn er wird nie im Schlechten walten.

Weißt du, worin der Spaß des Lebens liegt?
Sei lustig! — geht es nicht, so sei vergnügt.

Gut verloren — etwas verloren.
Mußt rasch dich besinnen
Und neues gewinnen.

Mut verloren — alles verloren!
Da wär' es besser, nicht geboren.

Erquickung hast du nicht gewonnen,
Wenn sie dir nicht aus eigner Seele quillt.

Der Teufel hol' das Menschengeschlecht!
Man möchte rasend werden.
Da nehm' ich mir so eifrig vor:
Will niemand weiter sehen,
Will all das Volk Gott und sich selbst
Und dem Teufel überlassen!
Und kaum seh' ich ein Menschengesicht,
So hab' ich's wieder lieb.

(Schweizer Blätter f. Gesundheitspflege.)

Ueber die Ernährung mit Fischfleisch.

Von Dr. med. Walsen.

Das Fischfleisch wird bezüglich seines Nährwertes immer noch zu wenig gewürdigt, insbesondere vielleicht bloß aus dem Grunde, weil es der Allgemeinheit infolge des hohen Preises weniger zugänglich ist. Da aber der Fisch für die Volksernährung eine große Bedeutung hat, so steht zu hoffen, daß die Fischzucht mehr Ausdehnung gewinnt, um insbesondere die weißen Fleischsorten, welche viel schädliche Harnsäure liefern, mehr oder weniger zu ersetzen. Damit der Laie bezüglich der Auswahl des Fischfleisches Belehrung erhält, möge hier eine ganz kurze Schilderung über die Bedeutung des Fischfleisches als Ersatzmittel des gewöhnlichen Fleisches folgen.

Das Aalfleisch ist besonders beliebt, erfordert aber, da es nicht zart und viel Fett enthält, einen guten Magen. Für körperliche Arbeiter ist das Aalfleisch sicher sehr ergiebig und empfehlenswert. Ein Stück Aalfleisch mit Sauerkraut wird dem körperlichen Arbeiter gut bekommen, besonders wenn er noch einige leicht angebratene Kartoffeln dazu genießt. — Die Aesche zählt zu den Edelfischen und wird fälschlich als Lachs bezeichnet; sie ist nur bei gewissen Mahlzeiten der vornehmen Welt zu finden; der Arbeiter wird sich damit kaum den Magen verstauchen, wie der Volksmund sagt.

Der Barsch oder Bürstling ist ein wohlschmeckender Fisch; der edelste dieser Gattung ist der Goldbrasse im Mittelmeer. Bekannt ist den Feinschmeckern die Forelle, die zu den Lachsfischen gehört; die Lachsforelle im Meer ist größer als die Bachforelle. Der Saibling ist ein sehr wohlschmeckender Fisch, der in Gebirgswässern vorkommt.

Der Hering hat für die Volksernährung die größte Ausbreitung gefunden; sie durchziehen zur Laichzeit in großer Anzahl das Meer und kommen dann an die Küste, wo sie gefangen werden. Der Hering wird eingesalzen und geräuchert genossen. Matjes- oder Burschenheringe sind solche, die noch nicht ausgewachsen sind; Vollheringe sind jene, die noch nicht gelaicht haben. — Die Sardelle lebt im Mittelmeer, in der Nord- und Ostsee; sie enthält viel Eisen, ist also für die Blutbereitung belangreich, auch befördert sie den Appetit. Der Schellfisch ist wichtig für die Volksernährung; er kommt in der Nord- und Ostsee vor. Der einzige Süßwasserschellfisch ist die Aalraupe. Zu den Schellfischen gehören aber auch der Seehecht, der Weißling usw.

Schleie. Das Fleisch ist fett und hat einen moosigen Geschmack, ist darum bei Feinschmeckern wenig beliebt. Der Steinbutt oder Butt ist ein Seefisch. Das Fleisch ist sehr wohlschmeckend. Den Steinbutt trifft man in allen Küsten Europas vom Mittelmeer bis zum Polarkreis; er kommt auch in der Ostsee vor. — Der Stockfisch. Er findet sich in großer Menge im nördlichen Weltmeer, auch bei Neuseeland; frisch nennt man diesen Schellfisch Kabeljau, gesalzen Laberdan, an Stangen getrocknet Stockfisch; letzterer enthält viel Eiweiß und ist darum