Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 3

Artikel: Das Rätsel der Frühlingsgefühle

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037755

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

Man gebe aber niemals nach der Mahlzeit zur Entschädigung eine andere Speise, als auf dem Tische stand. Hat das Kind tatsächlich aus Eigensinn nicht gegessen, so mag es zur Strafe bis zur nächsten Mahlzeit hungern, war aber wirklicher Widerwille und Ekel gegen das Essen vorhanden, dann bildet Hungern eine gute Beruhigungs- und Erholungskur für den erregten Magen.



Das Kätsel der Frühlings= gefühle.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

"Mir ist so voll das Herz, so ahnungsfroh!" Ueberall erwacht jett wieder im Zauber der feimenden neuen Ratur ein beifes Sonnenfebn; überall wo Leben verborgen ist, sei es vernunftbegabt ober nicht, zeigt sich bas Berlangen nach Sonnenlicht und Sonnenwärme. Lockend umichmeicheln die weichen, linden Lufte der Menichen Sinne, bringen das Blut zum Tanzen und bas Berg zum Aufruhr. Der aromatisch füße Frühlingshauch weckt Frühlingsgefühle. Der Mensch steht da mit jenem merkwürdigen Gemisch von Gefühlen: bald verhaltenes Sauchzen, bald stilles Hoffen, bald tiefernstes Nachdenken turg ein ungesprochenes Gebet. Das Berg berjungt fich, wie braugen die gange Natur. Gin füßes Benommensein halt die Sinne gefangen, eine Lust sich anzuschmiegen, sich zärtlich zu zeigen. Woher diese munderbare, rätselhafte Umwandlung der Gefühle?

Die physiologische Wissenschaft kann darüber mancherlei Aufschluß geben. Gewaltig ist der Einfluß der im Frühjahr veränderten Atmosphäre auf alle Funtionen, auf alle Teile unseres Orsganismus. Zunächst wird die Atmung mächtig gefördert. Wir merken das beim Hinaustreten

in die herrliche Frühlingsluft, welche wir mit vollen, tiefen Zügen einatmen. Dabei findet eine bedeutend vermehrte Ausscheidung der giftigen Rohlenfäure und gefteigerte Aufnahme bes belebenden Sauerstoffes ftatt. Wir inhalieren zugleich auch eine Menge aromatischer Beilstoffe von einer Rraft und Borguglichfeit, wie sie kein ärztliches Inhalatorium bieten kann. Der mannigfache Rräuterduft ber feimenben Pflanzen, das fräftige, oft harzige Aroma der Blattknofpen an Sträuchern und Bäumen, ber liebliche Blütenduft der erften Frühlingsblumen und der geheimnisvolle Erdgeruch des frisch erschlossenen Bodens, alles gut vermischt in der feuchtwarmen Luft: das belebt die Nerven, erregt die Sinne, bebt die Stimmung und wectt wohlige Frühlingsgefühle!

Durch die sauerstoffreichere Luft wird auch das Blut fehr verbeffert und führt nun den Musteln und Nerven beffere Nahrung zu. Dies wieder beeinflußt in gunftiger Weise ben ganzen Stoffwechsel. Allerdings macht sich hierbei auch die bedeutende Menderung der Temperaturverhältniffe geltend, welche, wie wiffenschaftlich nachgewiesen, die Zellentätigfeit unserer Rörper= gewebe, ben gangen Stoffwechsel andert. Berfallen doch im Winter manche Idioten in eine Urt von Winterschlaf, mährend man fie durch größere Wärme zu etwas erhöhter geiftiger Regsamteit bringen fann. Dazu fommt noch ber gunftige Einfluß ber jett zunehmenden Sonnenscheindauer. Es ift eine bekannte Tatfache, daß Leute in lichtarmen Wohnungen ein blaffes, frankliches Aussehen haben und eine ungefähr 1/2 Grad unter der Norm liegende Körpertemperatur, also einen verminderten Stoffmechfel zeigen. Daher auch das Sprichwort: Dove non viene il sole, viene il medico (mo: hin die Sonne nicht fommt, dabin fommt ber Urat). Professor Dr. Weber (London) fagt : "Diejenigen von uns, welche ihren Beruf an

Orten ausüben, an denen die Sonne nur felten mit vollem Lichte erscheint, haben Gelegenheit, an Neuankömmlingen verschiedene Grade von Gemütsbepreffion und Mangel an geiftiger Energie, sowie an Appetitlosigfeit, Berdauungsftörungen und eine Art von Beimweh zu beobachten". Der überaus gunftige Ginfluß bes Sonnenlichtes äußert sich besonders in unserer Stimmung. Bei "beiterem" Wetter wird auch ber Mensch "beiter", bei trübem" bagegen ge= rät er in "trübe" Stimmung. Des Frühlings "lachender Sonnenschein" verschafft uns "jonnige" Laune und "lachende" Fröhlichkeit. Ransen schreibt in feinem Werk "In Nacht und Gis" unter bem Gindruck ber langen sonnenlosen Polarnacht : "Das Licht wirft auf bas Gemüt wie ein Schluck guter Wein". Und wie ein folder unfere Rerven belebt, unfere Sinne erregt und unser Blut in Wallung bringt, so erweckt auch die neue Frühlings= fonne von neuem überall Frühlingsstimmung.

Uber es existiert gang entschieden noch etwas Anderes, noch Unerforschtes, was Ginfluß hat auf die periodische Wiederkehr der förperlichen und geiftigen Berjungung im Frühjahr. Es gibt ein unbefanntes Etwas, eine Lebensenergie, verschieden für die Menschen in den verschiedenen Sahreszeiten. Die Bewebe des Organismus machen gewisse physikalisch-chemische Beranderungen unter Ginwirfung ber Sahreszeit burch, die uns vollständig unbefannt find. Auch im Leben der Tiere sehen wir ja eine periodische Wiederkehr des Bekleidungswechsels, Winterichlafes, Wanderungstriebes, Liebeslebens. Biele Rrantheiten tommen und schwinden periodisch, 3. B. Fieber, epileptische Anfälle, Migrane, Neuralgien. Dieses unbefannte Etwas spielt jedenfalls auch eine Rolle bei den periodisch jedes Jahr wiederkehrenden Frühlingsgefühlen.

Bielleicht ist es auch mit schuld an der sogenannten "Frühjahrsmelancholie", welche

manche Menschen alljährlich befällt. Solche Unglückliche werden dann ganz schwermütig und können sich beim besten Willen nicht zu einem normalen seelischen Verhalten aufraffen. Nicht wirkliche Sorge oder Kummer bedrückt sie, sons dern es ist eine unbekannte Macht, die sie aus dem seelischen Gleichgewicht herausbringt. Für sie ist das Frühlingsgefühl ein schweres Vershängnis, welches sie bisweilen sogar zu unbesdachten Handlungen, zu Selbstmord verleitet.

Im allgemeinen sind aber im Frühling der Menschen Stimmungen und Gefühle erfreuend und beglückend.

Alles neu macht der Mai, Macht die Seele frisch und frei!

Neue Lebenshoffnung und Lebenskraft schöpfen auch die Mühseligen und Beladenen im Zauber der überall auferstehenden Natur. Sie wissen, daß auch ihnen mit dem Knospen und Keimen, dem Grünen und Blühen leiblich und geistig die Zeit des Trostes und der Freude gekommen ist, die der Dichter ihnen mit den Worten vers heißen hat:

"Urplöglich wird in dunkler Nacht Auch über dich mit ganzer Pracht Die Zeit des schönen Frühlings kommen!"



Mauerpfeffer.

Sedum.

Bon Joh. Alf. Ulfamer, Hauptlehrer.

Es ist nicht sehr leicht über Sedum zu schreiben. Es gibt nämlich dessen sehr viele Arten, die man genau kennen und unterscheiden muß. Einige sind förmlich harmlos, andere gehören zu den beachtenswerten Wildgemüsen, weitere werden sogar als Gemüsepflanzen im Garten gepflegt, und eine Art — durchaus keine harmlose — zählt seit alten Zeiten zu den kräs-