

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 9 (1901)

**Heft:** 4

**Artikel:** Persönliche Gesundheitspflege (Individuelle Gesundheitspflege)

**Autor:** Otterbein, Joseph

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-972758>

### **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:** 23.02.2026

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

# Das Rote Kreuz

## Abonnement:

Für die Schweiz . . . jährlich 3 Fr. —.  
Für das Ausland . . . jährlich 4 Fr. —.  
Preis der einzelnen Nummer 30 Cts.



## Insertionspreis:

(per einpaltige Petitzeile):  
Für die Schweiz . . . . . 30 Ct.  
Für das Ausland . . . . . 40 "  
**Reklamen:**  
1 Fr. — per Redaktionszeile.

**Offizielles Organ und Eigentum**  
des schweiz. Centralvereins vom Roten Kreuz, des schweiz. Militär-sanitätsvereins  
und des schweizerischen Samariterbundes.

Korrespondenzblatt für Krankenvereine und Krankenmobiliemagazine.

— **Er erscheint am 1. und 15. jeden Monats.** —

**Redaktion:** Schweizerisches Centralsekretariat für freiwilligen Sanitätsdienst (Dr. W. Sahli), Bern.  
Alle die Administration betreffenden Mitteilungen, Abonnemente, Reklamationen etc. sind zu richten an  
Hrn. Louis Cramer, Plattenstraße 28, Zürich V.

Annoncen nehmen entgegen die Administration in Zürich und die Buchdruckerei Schuler & Cie. in Biel.

**Inhalt:** Persönliche Gesundheitspflege. Von Dr. J. Otterbein. — Im Offiziersverein der Stadt Bern. — Sommer- und Winterkuren für Lungenkranke. — über die Verhütung der Bleichsucht. — Aus den Vereinen. — Mitteilung des Centralkomitees des schweiz. Militär-Sanitäts-Vereins an die Sektionen. — An die Vorstände sämtlicher Rot-Kreuz-Vereine. — Kleine Zeitung. — Inserate.

## Persönliche Gesundheitspflege (Individuelle Gesundheitspflege).

Von Dr. Joseph Otterbein in Eberswalde.

Mit den rastlosen Fortschritten der ärztlichen Wissenschaft werden immer neue Heilweisen erfunden, welche sich in der Hand des erfahrenen und umsichtigen Arztes als äußerst wirksame und segensreiche Waffen gegen die Leben und Gesundheit der Menschen untergrabenden Krankheiten gestalten; namentlich aber waren es die sogen. physikalisch-diätetischen Heilfaktoren, welche besonders in neuerer Zeit sich zahlreiche begeisterte Anhänger unter Laien und Ärzten gewannen.

Die Diät allein, d. h. die richtige Auswahl der Speisen und Getränke, genügt in einer ganzen Reihe von Krankheiten zu ihrer wirksamen Bekämpfung. Im vorigen Jahrhundert legte die Mehrzahl der Ärzte weniger Wert auf die Ernährung der Kranken; heute wissen wir, daß viele Erkrankungen nur der unrichtigen Ernährung und einem hiermit im Zusammenhang stehenden unrichtigen Stoffwechsel ihre Entstehung verdanken. Durch eine dem Krankheitsfall angepasste Ernährung ist der Arzt oft in der Lage, den Stoffwechsel der Kranken so günstig zu beeinflussen, daß der Kranke zu neuem Leben gesundet.

Doch nicht allein die Diät, sondern auch die anderen sogenannten naturgemäßen Heilfaktoren sind im Laufe des Jahrhunderts immer mehr zur Geltung und wissenschaftlichen Anerkennung gekommen. Wer hätte noch nichts von der Heilkraft des Wassers gehört, mit dem einzelne Laien und zahlreiche Ärzte große Erfolge erzielten und manches Menschenleben gerettet haben! Diese großen Erfolge der Hydrotherapie (Wasserheilkunde) eroberten ihr immer zahlreichere Freunde. Es soll keineswegs in Abrede gestellt werden, daß viele Laien sich um die allgemeine Verbreitung der Hydrotherapie große Verdienste erworben haben. Den Ärzten kann es im Grunde genommen ganz gleichgültig sein, wer zu dem großen Fortschritt in der Krankenbehandlung den ersten Anstoß gegeben hat, die Hauptsache ist und bleibt doch immer, daß der einmal gebotene Fortschritt als solcher erkannt und nutzbringend und segenspendend im Interesse des öffentlichen Wohles zur allgemeinen Anwendung gelangt. Doch nicht nur Diät und Wasser, sondern auch Luft und Licht wurden im Laufe der Zeit, wenn auch nicht so allgemein, in den Dienst der leidenden Menschheit gestellt.



Nachdem aber einmal der überaus günstige Einfluß der sogenannten naturgemäßen Heilfaktoren, als: Diät, Bewegung, Wasser, Licht und Luft auf den erkrankten Organismus nachgewiesen war, da ging auch der Menschheit immer deutlicher ein Verständnis dafür auf, daß diese großen Naturkräfte auch für den gesunden Menschen von einem bisher viel zu wenig geschätzten Einfluß sein müßten. So entstand auf dem Boden der Diätetik, der Hydrotherapie und der verwandten Heilmethoden, welche man unter dem Namen der „physikalisch diätetischen“ Heilfaktoren zusammenfaßt, ein neuer Zweig des ärztlichen Wissens und Könnens, die individuelle Hygiene oder die Lehre von der naturgemäßen Lebensweise.

Von diesem Gesichtspunkte aus versteht man auch, weshalb Leute, wie Prießnitz, Kneipp, welche die Wasserturen populär gemacht haben, im Laufe der Zeit sich als Gesundheitsapostel auszubilden versuchten.

Die allgemeine Hygiene hat den Boden vorbereitet und gezeigt, wie man durch einfache Vorsichtsmaßregeln eine Reihe von ansteckenden Erkrankungen und Gesundheitsstörungen verhüten konnte; die Bakteriologie, die vergleichende Anatomie und Botanik hatte klar und deutlich gezeigt, wie die Entwicklung und das Gedeihen aller Organismen, der Pflanzen und Tiere von den äußeren Lebensbedingungen abhängig ist. Was lag näher, als der Gedanke, daß die Entwicklung und Erhaltung der menschlichen Gesundheit ebenfalls nicht von einem bloßen Spiel des Zufalles abhängig sei, daß dem Menschen gewisse Lebensbedingungen gestellt sind, deren Übertretung von den schädlichsten Folgen für die Gesundheit begleitet ist?

In der Natur steht das große Gesetz geschrieben, dessen Befolgung sich niemand entziehen kann, ohne Schaden an seiner Gesundheit zu leiden: Befolge die Vorschriften der Natur, damit du lange lebst auf Erden. Die Natur ist so dankbar: je pünktlicher und gewissenhafter man ihre Vorschriften befolgt, desto besser entwickelt sich unsere Gesundheit. Umgekehrt rächen sich aber auch alle Sünden gegen die natürliche Ordnung; Krankheit, Siechthum und früher Tod sind die Folgen der unnatürlichen Lebensweise, die selbst noch an den Kindern und Kindeskindern sich bitter rächt.

Es ist deshalb von der größten Bedeutung, daß auch die Wissenschaft den Wert und die hohe Bedeutung der individuellen Hygiene klar und deutlich erkannt hat.

Nicht nur Krankheiten heilen, sondern Krankheiten verhüten war seit jeher die vornehmste und wichtigste Aufgabe des Arztes. Große Ärzte des Altertums waren übereinstimmend der Ansicht, man könne durch eine richtige, vernünftige Lebensweise das Leben bis ins hohe Alter hinein gesund erhalten.

Man versteht heute gar nicht recht, wie es möglich war, daß unter den Trümmern griechischer Kultur auch die große Erkenntnis vom Einfluß der Lebensweise auf die menschliche Gesundheit begraben wurde, da uns doch die medizinische Litteratur des Altertums erhalten blieb. So schreibt der alte Arzt Galen: „Das Ziel der Heilkunst ist Gesundheit, der Endzweck der Besitz derselben. Notwendig ist daher für die Ärzte die Kenntnis, wodurch man die geschwundene Gesundheit wiedererlangt, die vorhandene schützt, die Medizin ist die Wissenschaft der Gesunden und Kranken. Der Körper, dem die Gesundheit innewohnt, die Ursache dafür, die Anzeichen davon: dies alles nennen die Griechen gesund. Wenn unser Körper aber unempfindlich wäre, wie der Diamant oder ähnliches, brauchte er keine Kunst, die ihn zu schützen hätte, denn wenn er nichts empfände und sich nicht veränderte, würde er beständig von sehr guter Beschaffenheit sein. Aber weil er Reize empfängt, weil er verändert und verschlechtert wird, bedarf er des Schutzes, und zwar wird die Art der Hülfsmittel, d. h. die erhaltenden Ursachen, an Zahl gleich sein den Arten der Veränderungen. Verändert wird aber der Körper einerseits aus Notwendigkeit, andererseits nicht aus Notwendigkeit. Notwendigkeit aber nenne ich, was in keiner Weise vermieden werden kann, alles Übrige ist nicht notwendig. Notwendig ist, daß wir uns in der umgebenden Luft bewegen, daß wir essen, trinken, wachen und schlafen. Der Kampf mit Menschen dagegen oder wilden Tieren ist keine Notwendigkeit. In den einzelnen Dingen, die notwendigerweise unsern Körper verändern, werden wir zugleich die Gesamtheit der heilenden Ursachen finden. Die eine aus der Berührung mit der umgebenden Luft, eine andere aus Bewegung und Ruhe, eine dritte aus Wachen und Schlaf, eine vierte aus der Nahrung, eine fünfte aus der Ausscheidung und Resorption, eine sechste endlich aus der Affektion der Seele. Von diesen allen nämlich muß der Körper in irgend einer Weise berührt werden. Alle aber sind nur Arten einer bestimmten Materie

heilsamer Ursachen; werden sie zweckmäßig angewandt, so sind sie erhaltend und dienlich, unzweckmäßig angewandt, schädlich und krankheitsregend."

Deutlicher kann man doch die große Bedeutung der äußeren Einflüsse, wie Luft und Licht und Ernährung, Faktoren, die zum Leben unbedingt notwendig sind, ferner den Einfluß der Lebensgewohnheiten, als: Arbeit, Ruhe, Schlaf, Bewegung, außerdem den Einfluß der Seele auf das Wohlbefinden nicht zum Ausdruck bringen, als Galen es hier gethan hat. Die hygieinischen Anschauungen der alten Kulturvölker müssen viel vorgeschrittener gewesen sein, als man gewöhnlich annimmt.

Einfachheit, Abhärtung, Mäßigkeit in der Lebensweise, Nüchternheit wurden von vielen Weisen und Völkern des Altertums zu den größten menschlichen Tugenden gerechnet und in ihrer hohen sozialen Bedeutung voll und ganz gewürdigt. Im Altertum wußte man sehr wohl, daß die Gesundheit das höchste irdische Gut ist; von der Gesundheit der einzelnen Familienmitglieder hängt der Wohlstand und die Gesundheit aller Familienangehörigen ab; auf der Gesundheit der Familie beruht die Gesundheit des Staates; mit der allgemeinen Gesundheit steigt die Leistungsfähigkeit und Wehrkraft des Staates, selbst die Fortschritte und Errungenschaften der Wissenschaften und Kultur steigen mit fortschreitender Gesundung der Menschen. Die Natur stellt an die Gesundung der einzelnen keine großen, kostspieligen Anforderungen. Es ist so wenig, dessen der Mensch bedarf, um gesund zu bleiben, wenn er nur die stumme, aber eindringliche Sprache der Natur aufmerksam befolgt.

Unzweifelhaft bedeutet die Rückkehr zur Natur einen bedeutungsvollen Wendepunkt im sozialen Leben. Die individuelle Hygiene ist berufen, gegen die Genußsucht, Verweichlichung, Nervenschwäche und Charakterlosigkeit unserer Zeit einen wirksamen Damm zu errichten, gleichzeitig auch der immer weiter um sich greifenden Genußsucht und damit zusammenhängenden Unzufriedenheit ein gebieterisches Halt zuzurufen. Zwar ist das Verständnis für die hohe soziale Bedeutung der persönlichen Gesundheitspflege noch nicht überall geweckt, aber man darf mit Zuversicht hoffen, daß bald alle sich an den wichtigsten und segensreichsten Aufgaben der Gegenwart in gemeinschaftlicher Arbeit bethätigen werden.

Die Krankenbehandlung muß selbstverständlich nach wie vor den Ärzten überlassen bleiben. Welcher Gebildete, der den Wert und die hohe Bedeutung der Gesundheit zu schätzen gelernt hat, wird leichtsinnig genug sein, das Leben, das, einmal verloren, unwiederbringlich verloren ist, unerfahrenen Händen auf gutes Glück anzuvertrauen?

Mögen Halbgebildete und fanatische Laien die Losung ausgeben: „Jeder sein eigener Arzt!“ der ruhig und klar denkende Laie wird wissen, was er von diesem Schlagworte zu halten hat: in gesunden Tagen möge jeder sich selbst beobachten, weil eine genaue Beachtung der Vorschriften der Natur das beste Mittel ist, gesund zu bleiben und die angegriffene Gesundheit zu kräftigen. In gesunden Tagen möge jeder die Worte beherzigen, welche mit goldenen Buchstaben vor dem Tempel zu Delphi geschrieben standen: *Erkenne dich selbst*. In diesem Sinne möge jeder sein eigener Arzt und Lehrmeister sein. Wenn aber trotz einer naturrichtigen Lebensführung Krankheiten oder Unglücksfälle den Menschen befallen, dann beginnt die Aufgabe des Arztes, welche niemand, der sich selbst und seinen Nebenmenschen wohl will, durch unwissende und ungebildete Laienärzte oder gar noch durch sich selbst ersetzen darf. Mit Menschenleben soll man nicht spielen. („Gesundheitslehrer.")



### Im Offiziersverein der Stadt Bern

hielt am 9. Januar Hr. Oberfeldarzt Dr. Mürset einen interessanten und lehrreichen Vortrag über „Armeesanitätsdienst“.

In einem historischen Abriss über die Sanitätseinrichtungen in den Armeen des zu Ende gegangenen Jahrhunderts zeigte er zugleich, wie mangelhaft dieselben waren, wie wenig Verständnis lange ihnen entgegengebracht wurde. Amerika schaffte die erste mustergültige Organisation. Sodann schilderte der Vortragende unsere schweizerischen Formationen bis zur Gegenwart, die nun wohl auch bald der Vergangenheit angehören wird, da das Sanitätsdienstreglement eben am Ende einer Revision steht, die es den heutigen Armeeverhältnissen anpaßt.