

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: 39 (1931)

Heft: 12

Artikel: Etwas aus dem Weisheitsschatz des schweizerischen Gesundheitslehrers Jakob Laurenz Sonderegger

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547864>

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: 26.04.2026

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

schwächende Krankheit keine besondere Rolle und ist die wirtschaftliche Produktion hoch. Die ausnehmend günstige Lage in den Vereinigten Staaten ist in hohem Maße das Ergebnis der Herrschaft, die über die Krankheit ausgeübt wird; der Freiheit, in der Männer und Frauen ohne Unterbrechung und ohne Furcht vor Krankheit arbeiten können; der Wahrscheinlichkeit, mit der unsere Kinder unter der Obhut von Vater und Mutter aufwachsen, reichlich ausgestattet mit aller Notdurft des Lebens und bewahrt vor den Sorgen und Schwierigkeiten zerstörter Familien. Wo, wie z. B. in Indien, das Leben nur kurz dauert, ist das Dasein beherrscht von der Angst vor dem Tode, der Verküppelung und der Arbeitsunfähigkeit. Das auf die Kinderaufzucht aufgewendete Kapital ist größtenteils verschwendet, weil nur wenige ihre Reife erleben und so lange genug voll produktiv sind, um dieses angelegte Kapital zurückzuzahlen, geschweige denn den Wohlstand ihres Vaterlandes zu erhöhen.

Nichts fördert und sichert den allgemeinen Frieden und die Wohlfahrt der Welt so sehr als die Verbesserung der Gesundheit in allen Staaten. Auf diesem Arbeitsgebiet gibt es keine internationalen Eifersüchteleien, sondern vielmehr Möglichkeiten der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung. Ein niedriger Stand der Gesundheit in einem Lande ist eine Bedrohung aller seiner Nachbarn, ja sogar der

ganzen Welt. Weil Europa und Amerika gegen die in Asien bestehenden Influenzazentren gleichgültig waren, konnte sich diese Krankheit später in der ganzen Welt verbreiten und mehr Schaden stiften als selbst der Weltkrieg. Krankheitsverhütung und Lebensverlängerung in Indien z. B. wird allen Staaten Wohlfahrt bringen, die mit diesem Lande Handel treiben. Denn dadurch werden die Indier bessere Produzenten werden und so auch bessere Verbraucher der Erzeugnisse der übrigen Welt. Es liegt deshalb klarerweise im Interesse der führenden Staaten — derer, die in der Gesundheitspflege schon weiter voraus sind —, ihre Fortschritte auch denen zugänglich zu machen, die noch weit zurück sind und die durch Geldmangel gehindert sind, auf eigene Kosten fortschrittliche Maßnahmen zu treffen. Das Internationale Gesundheitsamt, die Gesundheitsorganisationen des Völkerbundes und andere ähnliche Organisationen, die im internationalen Gesundheitsdienst tätig sind, bilden die Vorhut in dem Kampfe, durch den die Völker auf eine gleich hohe Stufe und so einander nahegebracht werden sollen. Solche Tätigkeit schafft besseres Verständnis unter den Völkern und erhöht das gegenseitige Vertrauen und die gegenseitige Achtung. Alles, was die allgemeine Gesundheit betrifft, das berührt die empfindlichste und am lautesten tönende Saite im Herzen der Menschheit.

Etwas aus dem Weisheitschatz des Schweizerischen Gesundheitslehrers Jakob Laurenz Sonderegger.

Geßzmäßigkeit von Ursache und Wirkung.

Es gibt keine Sündenvergebung im Reiche der Natur, sondern es herrscht vollendete Geßzmäßigkeit. Der Menschenleib ist eine Maschine, die genauer arbeitet als jeder Chronometer und auf bestimmte Störungen mit bestimmten Abweichungen antwortet. Das Leben

ist ein chemisch-physikalisches Experiment, dessen Vorbedingungen genau erfüllt sein müssen, wenn es gelingen soll. Der Haushalt des Leibes ist ein Kassabuch, das keine Ausgaben gestattet ohne entsprechende Einnahmen. Tränen und Verzweiflung ändern das Ergebnis einer schlechtgeführten Rechnung nicht; Medikamente und Kuren vermögen den un-

vermeidlichen Sturz nur um ein geringes hinauszuschieben.

Die Medizin ist keine Postkutsche, in der du müßig sitzend zur verlangten Station gefahren wirst, sondern sie ist ein naturkundiger Wegweiser; den Weg aber mußt du selber gehen. Der Arzt ist ein Lehrer, der keinen Nürnberger Trichter hat, dir die Gesundheit einzugießen; wenn du aber einiges Talent und vielen Fleiß entwickelst, kann er dich lernen lehren und dir Anleitung geben, gesund zu werden oder zu bleiben.

Genußmittel.

Die Genußmittel teilen mit manchem Kultus die Eigenschaft, das Gehirn zu betäuben, die Stimmung zu färben und das Leben zu verschönern, ohne es im mindesten zu verbessern.

Wirklichen Lebensgenuß gewährt einzig und allein die Arbeit; scheinbaren Genuß, ohne Arbeit, gewähren viele Gehirnreizmittel, jedes in seiner Art, und deshalb ist man dazu gekommen, eine Anzahl von Gehirngiften Genußmittel zu nennen, im Gegensatz zu den Speisen, die, in ganz anderer Bedeutung des Wortes, ja auch „genossen“ werden.

Konstitution.

Man versteht unter Konstitution die Zusammensetzung des Leibes in quantitativer Beziehung, ob groß oder klein, robust oder zart, muskulös, vegetativ oder sensibel. Sie ist wesentlich abhängig von den äußern Lebensschicksalen: das wohlgepflegte Kind wird voraussichtlich kräftig, das üppig genährte massenhaft, das kärglich oder planlos genährte schwächlich oder klein. Die Konstitution bedingt die Berufswahl. Der gewaltige Jüngling greift ohne weiteres zum Schmiedehammer oder zum Fleischmesser, und der schwächliche nimmt instinktmäßig Nadel und Schere, obchon er besser ins Freie ginge, wenn man ihn dort brauchen könnte. Im Laufe des Lebens drückt der Beruf aber auch der Konstitution sein Gepräge auf. Der schwächliche Bauern-

john hat sich noch zu einem ganz handfesten Manne entwickelt, und der gewaltige Studiosus juris hat bei Aktenstaub und Tinte Umfang und Inhalt seines Lebens verloren und ist kurbedürftig schwach geworden. Tausende haben ihre Konstitution zerrüttet durch Speise und Trank und Jagd nach Vergnügen: Tausende haben sie verloren durch Strapazen, Mangel und unverschuldete Krankheiten, und die, welche ihre Konstitution wohl erhalten und verbessert haben, sind nur die guten Haushalter, die willensfesten Köpfe. Es ist kein Kapital von Geld und Gesundheit so groß, daß man nicht unversehens verarmte, wenn man nicht Sorge trägt. Die Lebensversicherungsgesellschaft fürchtet die „Vären“, die alles aushalten und alles rücksichtslos wagen. Sie lassen sich eines schönen Morgens begraben, und ihre Familien fordern den Betrag ein. Starke Konstitutionen, die mit ihren Kräften haushalten, sind seltener als recht ist. Die Schwachen verstehen das besser. Die alte Gouvernante Not hat sie's gelehrt. Sie tragen ihrem Leben Sorge wie einer zerbrechlichen Taschenuhr. Das Wert darf zwar ebenfalls nicht ruhen und muß trotz der robusten Turmuhr seine Schuldigkeit tun, aber es bleibt vor mutwilligen Stößen bewahrt, und in vorgerückten Jahren noch predigen sie den tauben Mitreisenden auf der Eisenbahn des Lebens „Maß halten“! Wer Maß hält, kann alles, was Menschen möglich ist.

Schönheit, Gesundheit und Reinlichkeit.

Halte deine Haut rein, atme reine, frische Luft reichlich, Tag und Nacht, iß und trink mit Maß und Verstand, und du bist gereinigt. Gott hat die Maschine deines Körpers so weise eingerichtet, daß sie sich häufig selber hilft, wenn du sie nicht gewaltsam mißhandelst, und wer mit blutreinigendem Tee und mit ausleerenden Mitteln dreinfährt, handelt meistens nicht klüger als ein Affe, der eine gefundene Taschenuhr mit einem Kieselstein

zurechtklopfen will. Kurz, laß deine Leber mit-
samt ihrer Galle in Ruhe und wenn du dich
angefüllt fühlst, so faste ein paar Tage und
trinke gutes Brunnenwasser dazu.

Bedenke, daß die Haut kein bloßes Pack-

papier ist. Schönheit, Gesundheit und Rein-
lichkeit sind unzertrennlich. Sich zu waschen
kostet kein Geld, wenig Mühe und Zeit: in
Schmutz zu leben aber kostet viel Geld und
bringt uns die Mühsal der Krankheit.

A propos de nourrissons.

Par le D^r H. Perrier, Fribourg.

Parmi les cas les plus typiques et les
plus fréquents de nourrissons apportés à
la consultation du médecin, il faut citer
le suivant:

Il s'agit, en général, d'un nourrisson
âgé de quelques mois, qui ne prospère
pas ou qui maigrit et qui est atteint de
troubles digestifs plus ou moins marqués:
vomissements, selles panachées ou glai-
reuses, coliques, etc. Ces troubles diges-
tifs apparents font d'ailleurs quelquefois
totalement défaut; l'état général seul cause
à la mère une légitime inquiétude.

Après l'interrogatoire habituel sur le
régime, sur les habitudes données à l'en-
fant, on obtient presque toujours la ré-
ponse suivante: « *Mon enfant ne sup-
porte pas le lait; je l'ai essayé sous
toutes ses formes: lait maternel, lait de
vache coupé cependant de beaucoup d'eau,
lait condensé, lait en poudre, cela n'a
pas été. Puis j'ai supprimé le lait et l'ai
remplacé par du gruau ou une farine
quelconque et cela va encore moins bien.* »

Cette idée « de l'enfant qui ne sup-
porte pas le lait » est extraordinairement
répandue et elle est la cause de fautes
de régime graves qui conduisent le nour-
risson à l'athrepsie si l'on n'intervient
pas à temps.

En réalité, qu'en est-il? Est-il vrai que
tant de nourrissons ne supportent pas le
seul aliment qui leur est cependant in-
dispensable? Car nous ne devons pas
l'oublier, le lait est un aliment complet

qui contient tous les principes vitaux
nécessaires, y compris les vitamines, et
que nul autre aliment ne peut à lui seul
fournir. Le gruau, par exemple, si sou-
vent substitué au lait, ne contient guère
que des hydrates de carbone, la quantité
d'albumine est minime, celle de la graisse
est nulle; quant aux vitamines, il n'en
faut pas parler.

Le lait est l'aliment nécessaire au nour-
risson et nous pouvons affirmer que ceux
qui vraiment ne le supportent pas du
tout, pour lesquels il est un véritable
toxique capable d'entraîner des accidents
d'idiosyncrasie, constituent des cas tout
à fait exceptionnels, justiciables d'un trai-
tement hospitalier qui seul leur donnera
la chance d'une survie et d'une bonne
santé.

Certes, il y a des cas dans lesquels le
lait est plus ou moins bien toléré, mais,
avec quelques précautions dans le régime,
tout rentre rapidement dans l'ordre.

Dans la plus grosse majorité des cas,
nous devons admettre que si l'enfant pa-
raît ne pas supporter le lait, c'est parce
qu'on le lui donne mal et qu'on commet
les fautes habituelles dont les consé-
quences sont beaucoup plus importantes
qu'on pourrait le croire au premier abord.
Fautes dans la régularité des repas, irré-
guliers la plupart du temps; fautes dans
l'allaitement maternel: dans l'intervalle
des repas, dans la manière de donner le
sein, dans la durée de la tétée; fautes