

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 2 (1892)

Heft: 11

Artikel: Die Sonntagsruhe vom Standpunkte der Gesundheitslehre

Autor: Haffter, Elias

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038622>

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: 07.02.2026

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

trinarismus zu lassen, und unsere Beobachtungen, Theorien und Resultate vorurtheilslos zu prüfen und bald werden die Anhänger der Electro-Homöopathie Legion sein, denn *in der Therapie entscheidet nur der Erfolg.*

A. SAUTER.



Die Sonntagsruhe vom Standpunkte der Gesundheitslehre.

Von Dr. Elias Haffter.¹

Dass je der siebente Tag der Woche ein Sonn- und Ruhetag ist, weiss jedes Kind; wenn wir aber in der Welt Rundfrage halten wollten, warum wir denn eigentlich Sonntag feiern, so dürfte die Antwort schwerlich von allen Seiten her erschöpfend und befriedigend eingehen. Abgesehen von Gedankenlosen, welche Sonntags die Arbeit einstellen und Rast halten — nun weil eben der Vater oder Grossvater es auch so gemacht haben, weil der Nachbar und alle Welt es so hält, ohne sich weiter Rechenschaft über das Woher und Warum abzulegen — wird auf den meisten Lippen die Antwort bereit liegen: den siebenten Tag der Woche zu feiern ist göttliches Gebot; der Sonntag ist eine religiöse Vorschrift. «Sechs Tage sollst du arbeiten und am siebenten kein Geschäft thun» kündigt Gott durch den Mund Mosis dem Volke Israel. — Gewiss ist dem so, aber wie vielen Einrichtungen, welche göttlicher Weisheit entstammt, durch hervorragende Menschen dem menschlichen Geschlechte übermittlelt worden sind, so liegt auch dem Gebote der Sonn-

tagsruhe ein auf die Erhaltung der Gesundheit abzielender Gedanke zu Grunde, und zwar ein Gedanke von solcher Wichtigkeit und Richtigkeit, dass auch die kritische menschliche Forschung, die sonst so gerne bereit ist, an dergleichen, aus alten, exakter Wissenschaft baren Zeiten übermittelten Institutionen zu rütteln, bewundernd sie bestätigen und sagen muss: «Siehe da, es ist sehr gut.»

Wenn wir gezeigt haben, dass der siebente Tag nicht etwa willkürlich als Ruhetag gewählt wurde, sondern dass dieser Termin einem durch Erfahrung und durch die exakte Wissenschaft durchaus bestätigten, einem wirklich vorhandenen und eben nach sechs Arbeitstagen vorhandenen Bedürfnisse entspricht, wenn wir ferner sagen, dass die Chinesen, wie die Perser, Chaldäer, Aegypter und Peruaner, die Griechen und Römer — also Bewohner aller Erdtheile — den siebenten Tag heilig hielten, so werden wir uns dem Gedanken nicht verschliessen können, dass es sich hier nicht um blossen Zufall handelt, sondern um ein dem Menschen eingepflanztes Gesetz, welches wie andere göttliche Gebote nicht nur das geistige Gedeihen des menschlichen Geschlechtes, sondern auch die körperliche Gesundheit, die Grundlage des erstern, zum Zwecke hat.

Die Aufgabe unseres Lebens, soweit sie uns ersichtlich ist, besteht in Erhaltung, Vervollkommnung und Entwicklung unserer selbst durch Arbeit. Arbeit — im richtigen Mass zu den einem Jeden beschiedenen Kräften, ist Pflicht eines jeden Menschen. Die Arbeit ist aber nicht nur eine Pflicht, sie ist ein Recht, eine herrliche Würze des Lebens, der mächtigste

¹) Aus der «Thurgauer Zeitung.»

Lebensreiz, ohne welchen körperliches und geistiges Wohlbefinden nicht denkbar ist. Ob die Arbeitsleistung mehr eine körperliche oder eine mehr geistige sei — ihr folgt nach längerer oder kürzerer Zeit ein Gefühl, das wir mit Ermüdung bezeichnen und welches uns zum Ruhen nöthigt. Es genügt dann nicht, dass wir unserem Körper Speise und Trank — der Dampfmaschine gewissermassen neues Heizmaterial — zuführen, sondern wir bedürfen unabweisbar der Ruhe und in gewissen Zwischenräumen des Schlafes.

Um diese Vorgänge — Arbeit und Ruhe — physiologisch beleuchten zu können, wollen wir einen Gang in die Wunderwerkstätte des menschlichen Körpers thun und einen Blick werfen auf den sogenannten *Stoffwechsel* in demselben. Die Kraft zu aller Arbeit entsteht in unserm Körper durch gewisse chemische Vorgänge, bei welchen Kohlenstoff und Sauerstoff die Hauptrolle spielen. Wenn der Vergleich auch nicht durchwegs zutrifft, so ist es doch zum Verständniss ganz nützlich, den menschlichen Körper mit einer Dampfmaschine zusammenzustellen. Die Dampfmaschine wird durch Zufuhr von Kohle in Betrieb gesetzt; diese Kohle verbindet sich mit dem Sauerstoff der Luft, d. h. sie verbrennt, erzeugt dabei Wärme, und diese Wärme wird in Bewegung umgesetzt. Ganz ähnlich bei der menschlichen Maschine: der Kohlenstoff wird zugeführt in der manigfaltigsten Form der Speisen; der Sauerstoff wird durch die Athmung aus der Luft bezogen; doch ist der Verbrennungsprozess hier nicht ein so einfacher und klar zu Tage liegender wie bei der Kohlenfeuerung der Dampfmaschine, indem hier der Sauer-

stoff nicht nur zerstörend wirkt durch Oxydation oder Verbrennung der in unsern Geweben und in dem Blute vorhandenen organischen Körper, sondern im Gegentheil die hochwichtige Aufgabe hat, gewisse sehr zusammengesetzte organische Stoffe unseres Körpers, welche bei der Arbeit ihren Sauerstoff verloren haben, wieder zu ergänzen, gewissermassen sie wieder frisch zu laden, damit sie ihre Arbeitsenergie von neuem entfalten können. Solche zusammengesetzte Eiweissstoffe enthält z. B. der Muskel, d. h. dasjenige Gewebe, welches alle Bewegungen des Körpers, sowohl die unwillkürlichen wie z. B. die Herzthätigkeit, als die willkürlichen wie das Gehen, die Arbeit der Hände u. s. w. verrichtet. Wenn der Muskel sich zusammenzieht, d. h. wenn Arbeit verrichtet wird, so verlieren die genannten Eiweissstoffe ihren Sauerstoff; er verlässt grossentheils in der Form von Kohlensäure den Körper; im Muskel aber stellt sich, wenn er seinen Sauerstoff verloren hat, ein Gefühl ein, das wir Ermattung, Ermüdung nennen und welches erst nachlässt, wenn der verlorne Sauerstoff wieder ersetzt ist.

Ohne Sauerstoff kein Leben, keine Arbeit; die Zufuhr des Sauerstoffes der Luft zu unserm Körper ist also gerade so wichtig als die Zufuhr der Nahrung. Es ist nun durch exakte physiologische Experimente, wie sie namentlich zuerst von den Münchner Professoren Pettenkofer und Voit ausgeführt worden, ganz genau nachgewiesen, wie viel Sauerstoff und wie viel Kohle, d. h. wie viel Körpersubstanz, welche wir durch Speiseaufnahme in uns anhäufen, wir bei der Arbeit einerseits, beim Ruhen anderseits verbrauchen. Die

Versuche wurden in folgender Weise gemacht :

In einem grossen, zimmerähnlichen, allseitig luftdicht abgeschlossenen, aber mit Fenstern und dem nöthigen Mobiliar, auch einem Bette versehenen Kasten wurde ein Mensch tagelang eingeschlossen; ein zuführendes Luftrohr ermöglichte genaue Messung der zutretenden Luft und dadurch die Bestimmung des mit ihr eingeführten Sauerstoffes; ein wegführendes Rohr gestattete die genaue Messung des im Körper konsumirten und als Kohlensäure ausgeschiedenen Sauerstoffes; die genaue Abwägung der verabreichten Speisen etc. erlaubte die exakteste Kontrolle der Einnahmen und Ausgaben des betreffenden Menschen. Diese Wägungen und Messungen wurden nun Tage und Nächte fortgesetzt und zwar unter den verschiedensten Bedingungen : 1) während der Versuchsmensch ruhte, d. h. nur eben so viel that, um sich der Langeweile zu erwehren, die Zeitung lesen u. dgl. ; 2) während er angestrengte Arbeit verrichtete. Um auch diese Arbeitsleistung genau abmessen zu können, liess man den Menschen ein mit 25 Kilo belastetes Rad treiben ; er hatte dasselbe während neun Stunden (Unterbrechung für kurze Ruhe- und Mahlzeit, wie sie bei jeder Arbeit nöthig ist, abgerechnet) zu drehen, was einer täglichen Leistung von 7500 Umdrehungen entsprach. Abends wurde nach beendigter Arbeit das Bett aufgesucht, und der Mann fühlte sich zu dieser Zeit so ermüdet wie nach einer anstrengenden Arbeit oder einem längeren Marsche, so dass 3) die chemischen Analysen der Sauerstoff-Aufnahme und -Abgabe durch Kohlensäure-Ausscheidung

auch während des tiefen Schlafes gemacht werden konnten.

Das Resultat dieser hochwichtigen Untersuchungen, so weit es für unsere Frage in Betracht kommt, ist nun folgendes : 1) Bei der Arbeit wird mehr Kohlenstoff und Sauerstoff verbraucht als bei der Ruhe ; ein arbeitender Körper, der nicht gehörigen Ersatz für beide Elemente hat, also hungert und nicht zur Zeit ruht, mager ab und wird krank. 2) Die Zufuhr des nöthigen Kohlenstoffes können wir in Form von Speise und Trank, so weit unsere Verdauungskraft reicht, jederzeit besorgen, während — und das ist der Kernpunkt für unsere Frage — die Zufuhr des ebenso wichtigen Lebenselementes, des Sauerstoffes, nicht von unserm Willen abhängt, sondern unserer Willkür grösstentheils entzogen ist, wie der Athmungsprozess, welcher die Sauerstoffaufnahme besorgt, überhaupt. Wir können in einer gegebenen Zeiteinheit dem Körper nicht mehr Sauerstoff zuführen, als was eben der Athmungsprozess automatisch erlaubt; desshalb hängt der Ersatz dieses wichtigen Stoffes einzig und allein von der Zeit ab.

Die erwähnten Versuche von Pettenkofer und Voit lehren nun aber des bestimmtesten, dass tagsüber, d. h. während der Arbeit, viel mehr Sauerstoff im Körper verbraucht wird, als er in der gleichen Zeiteinheit aufnehmen kann. Was entsteht aber, wenn die Ausgaben grösser sind als die Einnahmen ? Es entsteht ein Defizit und dieses Defizit können wir decken durch die Ruhe, während welcher, wie die genannten Versuche bestätigen, weniger Sauerstoff ausgegeben als aufgenommen wird, so dass sich also

ein Sauerstoffvorrath im Körper bildet, aus welchem dann jeweils das während der Arbeit entstehende Deficit gelöscht werden muss. Die Ruhe ist es also und zwar hauptsächlich die Ruhe in der höchsten Potenz, der Schlaf, welcher durch seine Mehreinnahmen das Sauerstoff-Defizit des arbeitenden und wachen Körpers ausgleicht. — Damit ist die Nothwendigkeit der Nachtruhe dargethan.

Die Versuche beweisen aber noch Weiteres. Allerdings verfügt der Körper nach jeder Nachtruhe über einen Vorrath von aufgespeichertem Sauerstoff, welcher sich dann für die Tagesarbeit verwenden lässt; aber mit jedem weiteren Arbeitstage wird die Ausgleichung des täglichen Deficits ungenügender, unvollkommener und nach einem bestimmten Zeitabschnitt (je nach der Schwere der Arbeitsleistung früher oder später) tritt ein Zustand ein, in welchem der Sauerstoff-Bestand schon bei kaum begonnener Tagesarbeit unter Null steht, also das Deficit eine Grösse erreicht, dass es auch durch die längste Nachtruhe nicht mehr ausgeglichen werden kann, sondern dass ein ganzer voller lichter Tag nothwendig ist, um das zum Gesundbleiben nöthige Verhältniss zwischen Sauerstoffvorrath und Arbeitsleistung herzustellen, wenn anders nicht die Arbeit als grosse Schädigung und Schwächung für den Körper gethan werden soll.

Was aus dieser — ganz schematisch gehaltenen — etwas langen physiologischen Erörterung, die zur wissenschaftlichen Begründung unseres Gegenstandes unerlässlich war, hervorgeht, ist also Folgendes :

Gesundheit besteht nur, wenn Einnahmen und Ausgaben in unserm Körper-

haushalte sich mindestens decken, jedenfalls die letztern nicht grösser sind als die erstern. Dieses Gleichgewicht lässt sich durch die täglich wiederkehrende, unwillkürlich im natürlichen Ablaufe des Lebens begründete Ruhe des Schlafes nicht erhalten; sondern zu diesem Zwecke wird mit physiologischer Nothwendigkeit die Einschaltung eines ganzen *Ruhetages* gefordert.
(Forts. folgt.)

Korrespondenzen.

Aus der Schweiz.

Zürich-Oberstrass, Winkelriedstr. 9,
20. Octobre 1892.

Geehrter Herr Sauter !

In meine Behandlung sind ferner gekommen :

Eine ältere Frau. **Herzfehler, Schlaflosigkeit, allgemeine Schwäche, Verstopfung.** Mittel : A 1 + N im 1. Glase, *Blaue Electr.* 5 Tropfen auf 1 Theil Alcohol und 1 Theil Wasser in 2 Deciliter-Glase, zu Umschlägen auf das Herz. Bäder, *R. Electr.* $\frac{1}{2}$ Flacon, S. V. 50 Korn, N. 50 Korn. Anhaltende Besserung nach Verlauf von drei Wochen.

Ein Kind $\frac{3}{4}$ Jahre alt. **Diarrhœe.** 5 Korn D. auf 5 Deciliter Thee, bereitet aus 2 Löffel Pfeffermünz. Heilung in 3 Tagen.

Ein Kind, 2 Jahre alt. **Diarrhœe.** Behandlung und Heilung wie vorstehend.

Ebendasselbe. **Blutarmuth, Lungencatarrh, Schlaflosigkeit.** Mittel : S 1 + P 3 + P 4 + N + A 3, je 1 Korn im 1. Glase Was-