

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 10 (1900)

Heft: 2

Rubrik: Gesundheitliches über die Anfangszeit der Tagesarbeit

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: 11.01.2026

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

andere gebildete Personen, aufgeklärte und vorurteilsfreie Männer und Frauen jeglichen Standes und jeglicher Religion, die bestrebt sind, wenn immer möglich, sich selbst zu helfen und die den Wert der Heilmittel überhaupt nur nach deren Erfolg beurteilen, bedienen sich gerne der elektro-homöopathischen Mittel, welche ihnen so oft selbst da noch Nutzen und Hilfe bringen, wo die offizielle und staatlich autorisierte Schulmedizin ratlos bleibt. Die Elektro-Homöopathie ist ebenso sehr im katholischen Frankreich, Österreich, Italien, Spanien, Südamerika, &c. verbreitet, als im protestantischen Deutschland, England, Schweden, Norwegen, Nordamerika, wie auch in den russischen und orientalischen Staaten. Wenn Meyer's Lexikon sagt daß die Elektro-Homöopathie sich „der Zustimmung wissenschaftlicher Kreise nicht zu erfreuen vermocht habe“, so hat es nicht Unrecht, wenn darunter der Kastengeist der Gegner des neuen Systemes aus den Kreisen der Aerzte und Apotheker gemeint ist; der Grund liegt aber nicht im „Monopol zu Gunsten kirchlicher Zwecke“ sondern im Vorurteil und in der Frage des „Kampfes ums Dasein“. Hat denn der Verfasser von Meyer's Lexikon die Anfeindungen vergessen, welchen seinerzeit der arme Hahnemann ausgesetzt gewesen ist? Und trotzdem daß die Elektro-Homöopathie sich nicht „der Zustimmung wissenschaftlicher Kreise erfreut“, so ist doch zu erwähnen, daß schon viele tüchtige Aerzte der Elektro-Homöopathie den Vorzug geben vor der Homöopathie und der Allopathie, und daß deren Zahl in den verschiedenen Ländern fortwährend zunimmt.

Die Elektro-Homöopathie ist das jüngste der bestehenden Heilsysteme. Für uns bedeutet sie einen Fortschritt in der Heilkunst, wobei aber selbstverständlich nicht gesagt sein soll, daß diese letztere damit ihr letztes Wort

gesprochen habe. Unsere Gegner verwerfen die Elektro-Homöopathie ohne sie zu kennen und ohne sie geprüft zu haben, das ist der Weltgang; wer recht hat wird die Zukunft lehren, einstweilen erleidet sie das Schicksal aller Neuerungen und aller Entdeckungen, welche althergebrachte Anschaunungen und Prinzipien umstürzen.

Doch genug! Von einem wissenschaftlichen Universallexikon, an welches Feder, der Aufklärung sucht, appelliert, und welches deshalb hoch über alle Parteidrogen stehend sich streng objektiv zu halten hat, könnten wir selbstverständlich keine Apologie der Elektro-Homöopathie erwarten, wohl aber eine neutrale und rein sachlich gehaltene Auffassung des zu behandelnden Gegenstandes. Hätte der Verfasser des Artikels einige sachliche Erfundigungen eingezogen, hätte er auch — im Interesse des Grundsatzes: « audiatur et altera pars », — auf deutsch „man soll auch die andere Glocke hören“ — bei einer elektro-homöopathischen Quelle geschöpft, so wäre es ihm ein leichtes gewesen, seinen Gegenstand rein sachlich und streng unparteiisch zu behandeln und keine Unrichtigkeiten zu schreiben; das monumentale Werk, welches Meyer's Konversations-Lexikon ist, hätte sich nicht eine Blöße geben, welche es im eigenen Interesse zu bedauern hat.

Genf, 15. Dezember 1899.

Dr. Jämfeld.

Gesundheitliches über die Anfangszeit der Tagesarbeit.

Die Frage, wann die Tagesarbeit zu beginnen hat, ist zu allen Zeiten verschieden beantwortet worden. Nicht nur die Erzieher, Arbeitgeber, Behörden, Arbeiter und Gesundheitslehrer

beantworten die Frage — jeder nach seiner meist mangelhaft begründeten Ansicht — verschieden, sondern auch innerhalb einer und derselben Berufsklasse, selbst in der der Aerzte, erfährt die Frage keine übereinstimmende Beantwortung.

Woher kommt diese Uneinigkeit in einer der Lösung anscheinend so leicht zugängigen Frage?

Sie kommt hauptsächlich daher, daß sich überhaupt keine gemeingültige Antwort geben läßt, sondern die Antwort unter den verschiedenen Umständen, für die sie berechnet ist, verschieden ausfallen muß, daß sie auf die Besonderheiten des Alters, Geschlechts, Berufssart u. s. w. zugeschnitten sein will.

Das praktische Leben hat sich damit selbst geholfen, daß es von der alten guten Regel des zeitigen Zubettgehens und des entsprechenden frühen Aufstehens ausgegangen ist. Dabei hat es aber, wie die Erfahrung lehrt, nicht immer das Richtige getroffen, dafern es zu allgemein und mit zu geringer Individualisierung verfahren ist und freilich auch in dieser Weise nicht selten hat verfahren müssen.

Wie es hierbei geirrt hat, zeigt z. B. die bekannte, vom Lehrer Seume's gegebene Vorschrift: *sex septemve horas dormisse sat est juvenique senique.* (Ein Schlaf von 6 oder 7 Stunden genügt sowohl dem Jünglinge als dem Greise.) Diese Forderung wirft mit schreiendem Unrechte den Jüngling mit dem Greise in einen Topf, und sie ist für den wachsenden und geistig arbeitenden Jüngling so hart, daß sich Seume, wie berichtet wird, gegen ihre Anerkennung unehrerbietig gesträubt und seine übertriebene Gegenforderung durch eine Umänderung jener Zeitbestimmung in « *sex septemque* » (6 und 7 = 13) zum Ausdruck gebracht hat. Seume hat es anscheinend von Jugend auf mit dem Schlafe

gehalten und vielleicht gerade damit die in ihm schlummernde Dichtergröze gefördert.

Eine solche mathematisch gefaßte und dabei widersinnige Vorschrift aus dem Munde eines Erziehers schafft Unheil; denn von Geschlecht zu Geschlecht pflanzt sich das Wort des Lehrers fort, um schädliches Gemeingut des Volkswissens zu werden und zu bleiben.

Auch der Staat hat eine Regelung der Anfangszeit der Tagesarbeit versucht, und noch neuerdings hat es das Deutsche Reich mit der f. f. Verordnung vom 31. Mai 1897 für die Werkstätten der Kleider- und Wäsche-Konfektion gethan, indem es bestimmt: Die Arbeitsstunden der jugendlichen Arbeiter — das sind solche vom 14. bis 16. Lebensjahr — dürfen nicht vor früh 5 1/2 Uhr beginnen und nicht über 8 1/2 Uhr abends fortduaern. Arbeiterinnen dürfen nicht in der Nachtzeit von 8 1/2 Uhr abends bis 5 1/2 Uhr früh beschäftigt werden.

In derselben fürsorglichen Richtung hat sich die russische Regierung der Arbeiterschutz-Gesetzgebung bemächtigt, und erst vor kurzem sind für die Längstdauer der Fabrikarbeit Bestimmungen getroffen worden, die folgende Grundsätze enthalten: In den Berg- und Hüttenwerken soll die Frauenarbeit nur ausnahmsweise gestattet werden und nicht mehr als 10 Stunden betragen; jugendliche Arbeiter sollen in denselben Betrieben ebenfalls nur 10 Stunden, und die erwachsenen männlichen Arbeiter nur 12 bis 13 Stunden beschäftigt werden. In mechanischen Webereien wird die weibliche Arbeitszeit auf 12, die männliche auf 13 Stunden beschränkt, während in Maschinenfabriken die Arbeitszeit je eine Stunde weniger betragen soll; in landwirtschaftlichen Fabriken (Brennereien und Zuckerraffinerien) wird dagegen während der Hauptbetriebszeit für männliche und weibliche Arbeiter eine tägliche Arbeitszeit bis zu 14 Stunden gestattet.

Die russische Regierung will diese Festsetzungen zunächst nur als vorläufige betrachtet wissen, so daß auf Grundlage dieser Bestimmungen erst weitere Erfahrungen gesammelt werden sollen. Das ist eine Selbstbeschränkung, der die Anerkennung nicht zu versagen ist; denn auch der Staat kann die Gesundheitspflege nicht von der Aufgabe entbinden, alle einschlagenden Bestimmungen im nachprüfenden Auge zu behalten.

Bei dieser Nachprüfung hat sich die Gesundheitswissenschaft der größten Zurückhaltung zu befleißigen und lieber in Weisheit zu schweigen als Unbegründetes zu fordern. Denn sie hat es offenbar in der Regel mit Zeitbestimmungen zu thun, die das praktische Leben auf Grund umfassender und oft Jahrhunderte alter Erfahrungen festgestellt hat. Dazu kommt, daß das praktische Leben für die Anfangszeit der Tagesarbeit mathematische Größen verlangen muß — ein Verlangen, dem die Wissenschaft überhaupt nur bedingungsweise entsprechen kann.

Nichtsbestoeneriger ist die Gesundheitspflege imstande, allgemeine Winke für die Lösung der erhobenen Frage zu erteilen. Ihre erste und wichtigste Vorschrift lautet: Jeder arbeitende Mensch muß Arbeit und Erholung zeitlich zweckmäßig ordnen und sich in seinen Lebensgewohnheiten so einrichten, daß er seine Tagesarbeit zu der Zeit antritt, wo er dies völlig erholt und mit frischen Kräften thun kann.

Unter „Erholung“ versteht man ein Herbeiholen, eine Erneuerung der Kräfte, die durch Arbeit (oder durch Krankheit, auf die hier nicht besonders Bezug genommen werden soll) verloren gegangen sind. Das Bedürfnis zur Erholung wird durch die Ermüdung, durch das Müdigkeitsgefühl angezeigt. Müdigkeit aber ist Kräftemangel. Steigert sich dieser, so kann Entkräftigung oder Erschöpfung eintreten — ein höherer Grad der Ermüdung.

Das Hauptmittel der Erholung ist die Ruhe, das Ausruhen des von der Arbeit ermüdeten Körpers. Mit der Ruhe können noch andere Erholungsmittel verbunden werden; doch stehen sie in ihrem Werte alle weit hinter der Ruhe zurück und bleiben ohne diese letztere meist wirkungslos und zwecklos. Nur eins verdient neben der Ruhe hervorgehoben zu werden, das ist der Arbeitswechsel. Es ist nämlich eine bekannte Erfahrung, daß die Arbeit, die längere Zeit auf einen und denselben Gegenstand gerichtet ist, die also einen bestimmten Bezirk der Kräfte in Anspruch nimmt, rascher und stärker ermüdet, als die aufeinander folgenden Beschäftigungen verschiedener und wechselnder Art es thun. Im Grunde genommen ist aber dieser zweckmäßige Arbeitswechsel auch eine Ruhe, insofern er den ermüdeten Kräftebezirk während derjenigen Zeit ruhen läßt, in der ein anderer Bezirk thätig ist.

Daß die Ruhe zugleich das natürlichste Erholungsmittel ist, zeigen die natürlichen Lebensgewohnheiten des Menschen, wie sie im Wechsel von Wachen und Schlaf zu die Erscheinung treten. Der Schlaf ist die für den Kräfteersatz vollkommenste Art der Ruhe, indem er die Möglichkeit wenigstens jeder nach außen gerichteten Arbeit aufhebt. Die innere Arbeit, die Arbeit für den Körperbestand und das Körperwachstum setzt sich im Schlaf zwar fort; allein nur in dem geringen Grade, wie es der Zweck unbedingt fordert; und so ist die Erholung, die der Schlaf darbietet, eine allgemeine und alle Kräfte teile nach Maßgabe ihres Bedürfnisses beteiligende.

Die Größe des Erholungsbedürfnisses ist von der Größe des vorangegangenen Kräfteverlustes abhängig, so daß um so mehr Ruhe erforderlich ist, je mehr eine Arbeit ermüdet hat. Und so ist es besonders das Kind, dessen Wachstum mit einer inneren Riesenarbeit und folgerichtig mit einem lebhaften Schlafbedürfnisse einhergeht.

Wenn der wachsende Mensch ungeachtet seiner inneren Arbeit auch noch mit äußeren (z. B. Schul-) Arbeiten überlastet wird und obendrein an genügender Erholung und Ruhe, namentlich an ausreichendem Schlaf gehindert wird, so kann die äußere Arbeit nur auf Kosten der inneren, des Wachstums, geleistet werden, und Gesundheitsstörungen sowie Entwicklungshemmungen des jugendlichen Körpers sind unausbleibliche Folgen.

Wie lange der Erholung spendende und frische Kraft zur Arbeit sammelnde Schlaf fürzestens zu dauern hat, das ist schon nach den bisherigen Ausführungen ganz individuell. Wenn aber die Gesundheitspflege eine gemeingiltige Antwort erteilen soll, so lautet sie dahin, daß der *Schlaf so lange dauern soll, wie natürliches Schlafbedürfnis vorhanden ist.*

Mancher wird auf diese Antwort entgegnen: Das ist eine längst bekannte Sache, die der Hervorhebung niicht bedarf, und deren Kenntnis uns in der Festsetzung der Anfangszeit der Tagesarbeit keinen Schritt vorwärts bringt. Allein eine denkfolgerichtige Richtschnur für das von der Gesundheitspflege zu beobachtende Verhalten ist nur gegeben, wenn sich die Gesundheitspflege gestehst, daß die im praktischen Leben ohne ihr Zutun befolgten Anfangszeiten that-sächliche und gebräuchliche sind, daß alle Ansechtungen gegen diese Zeiten darauf hinauslaufen, den Zeitpunkt des Arbeitsanfangs weiter hinauszuschieben, und daß diese beiden Umstände für die Gesundheitspflege genügenden Anlaß bilden, die zeitlichen Festsetzungen des praktischen Lebens überall dort anzuerkennen, wo eine mit ihnen verknüpfte Gesundheitswidrigkeit nicht erwiesen werden kann.

Betrachten wir das schulpflichtige Kind, so wird seinem Schlafbedürfnisse bei einem wohlgeordneten Schulwesen genügend Rechnung ge-

tragen: Es wird anfangs spät und dann allmählich eher zum Schulunterrichte herangezogen. Muß nun aber das Kind zu diesem Unterrichte von den Angehörigen aus dem Schlaf geweckt werden, also vor beendetem Deckung des Schlafbedarfs in die Schule geschickt werden, so pflegt man die vermeintlich rücksichtslose Schulordnung zu beklagen, während man die Hand an falsche Bräuche des Familienlebens legen und besonders das zu späte Zubettgehen schulpflichtiger Kinder vermeiden sollte. Wenn der Schlafbedarf des Kindes früh vor dem Schulbeginne noch nicht gedeckt ist, so liegt darin eine heredte Mahnung, daß es abends zeitiger zu Bett gehen soll, und reicht eine Stunde nicht aus, so muß es eben zwei und mehr Stunden früher die Nachtruhe beginnen und so fort, bis eine Schlafdauer erreicht ist, nach der das Kind von selbst und ohne geweckt zu werden, rechtzeitig zur Schule erwacht. Nicht, wie sich das Kind in den Abendstunden benimmt: ob es noch munter spielt und das Bett scheut, ist Maßstab für das Verhalten der Erzieher, sondern wie es sich früh im Bette darbietet: ob es den Nahenden mit offenen Augen anschaut, oder ob ein Kampf nötig ist, um es den Armen des Schlafes zu entwinden.

Aehnlich verhält es sich auch mit der reiferen Jugend und mit den erwachsenen Menschen. Alle Mitglieder der großen arbeitenden Gemeinschaft haben die Pflicht, zu einer bestimmten — sei es vorgeschriebenen oder sei es selbstgewählten — Tagesstunde zu beginnen und darnach die Schlafdauer einzurichten, d. h. mit andern Worten: ihr Schlafbedürfnis zu beobachten oder beobachten zu lassen und den Abendschlaf so zeitig anzusetzen, daß sie früh rechtzeitig vor dem Arbeitsbeginne von selbst erwachen.

Leider wird gegen diesen Grundsatz, so selbstverständlich er erscheinen mag, von fast allen Beteiligten gefehlt. Die meisten Eltern unter-

lassen die Beobachtung des Schlafbedürfnisses ihrer schulpflichtigen Kinder und ordnen die Nachtruhe für alle Familienmitglieder gleichmäßig und ohne individuelle Rücksichtsnahme. Viele Lehrer, namentlich jalle der Mittelschulen, beschränken die freie Zeit ihrer Schüler durch umfangreiche Hausaufgaben, deren Lösung bis in die Stunden hineinragt, die zum Bereiche des zeitlichen Schlafbedürfnisses gehören. Leute mit Selbstbestimmungsrecht: Studenden, Fabrikarbeiter, Gesellen u. s. w. verbringen ihre Abende und Nächte in Gelagen und erfüllen infolgedessen die Arbeitspflichten des folgenden Tages zeitweis überhaupt nicht oder unpünktlich. Auch die Schul- und Arbeiter-Feste sind dem Wesen nach in der Regel bloße Trinkgelage und dehnen sich mit Zustimmung des Festgebers über die Nächte aus. So oft aber letzteres geschieht, sollte dann wenigstens zu Gunsten des Schlaferlasses der Arbeitsbeginn des folgenden Tages entsprechend weit hinausgeschoben werden — eine Maßregel freilich, die nur selten beobachtet wird.

Genug, es ist mit der gesundheitlichen Regelung der Erholung und besonders des Schlafes, der die volle Deckung der zur Arbeit nötigen Körperkräfte übernehmen soll, noch allenthalben schlimm bestellt — so schlimm, daß die Gesundheitspflege dringlichen Anlaß hat, ihre Stimme gegen Gewohnheiten zu erheben, die das wahre Wohlbefinden des Volkes beeinträchtigen, die Volkskraft vermindern und der Zukunft ein schwaches Geschlecht vererben! (Hygieia.)

Aphorismen.

Im richtigen Verhältnis zwischen Arbeit und Ruhe, im physischen und psychischen Sinne genommen, liegt die Grundbedingung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit, welche beide der Ausdruck der normalen Lebenstätigkeit unseres menschlichen Organismus sind. (Dr. Simfeld.)

Korrespondenzen und Heilungen.

Chartross, 21. Sept./12. Oktober 1899.

Herrn Direktor
des elektro-homöopathischen Institutes in Genf.
Sehr geehrter Herr Direktor.

Auch dieses Jahr habe ich, wie im vorhergehenden, meine Ferien im Regierungsbezirk Ekaterinoslaw, im Gute des Herrn M. Iwanenko zugebracht. Ich habe dort wieder Gelegenheit gehabt, die verschiedensten und schwierigsten Krankheiten elektro-homöopathisch zu behandeln und zwar, wie immer, mit bestem Erfolg. Zwei Fälle haben mich aber ganz besonders interessiert, und zwar: 1. 1 Fall von Vipernbiß und 2. 1 Fall von sibirischem Karbunkel.

Vipernbiß. Im Regierungsbezirk Ekaterinoslaw gibt es 2 Arten Vipern; die kleine, nicht so sehr gefährliche und die große Viper, deren Biß lebensgefährlich ist.

Am 26. Juli dieses Jahres wurde ich plötzlich zu einer Bäuerin im Dorfe Andreiewka, einer Frau Alexandra Artemitschenko, 28 Jahre alt, gerufen, welche am Abend vorher am linken Beine, etwas oberhalb des Fußknöchels, von einer großen Viper gebissen worden war. Da der Ortschirurg zufällig abwesend war, so war die Frau schon 24 Stunden ohne ärztliche Hilfe geblieben. Bei meiner Ankunft fand ich auch die Frau Artemitschenko in einem sehr kritischen Zustande.

Das ganze Bein bis zum Leibe war in hohem Grade ange schwollen und sehr heiß anzufühlen; es war der Kranken unmöglich, auf dem Beine zu stehen, sie litt an brennenden Schmerzen und fiel von einer Ohnmacht zur andern. Ich verordnete sofort S 1 trocken, von 15 zu 15 Minuten 5 Korn, und S 1, 1. Verd. (3 Korn in 1 Glas Wasser), von 5 zu 5 Minuten 1