**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 10 (1900)

Heft: 6

Artikel: Schlaf und Sonntag und deren gesundheitliche Bedeutung : Vortrag

gehalten bei der Jahresfeier der aargauischen Gesellschaft für

Sonttagsheiligung

**Autor:** Barth, P.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038419

#### 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:** 30.11.2025

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

# Annalen der Elektro-Homöopathie

## und Gesundheitspflege

## Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Prattifern und geheilten Granten.

Mr. 6.

10. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juni 1900.

Anhalt: Schlaf und Sonntag und beren gejundheitliche Bedeutung. — Das gelbe Fieber (Schluß). — Korrespondenzen und Heilungen: Handgelenksentzündung; Blutarmut; Soorbläschen; Darmkatarrh; Soorbläschen; Drüsengeschwülste; Abszehwunden; Ouetschwunde; Handenkrhoiden mit Blutungen; Nervosität; chronischer Lungenspitzenkatarrh; Schwerhörigkeit; Nachenkatarrh; Elektro-Homöopathie; Gelenkrheumatismus; Rachenentzündung; Gesichtsvose; Epilepsie; Gichtleiden; Lungenentzündung. — Anzeige: «Villa Paracelsia».

## Schlaf und Sonntag und deren gesundheitliche Bedeutung.

Bortrag

gehalten bei der Jahresfeier der aarganischen Gesellschaft für Sonntagsheiligung\*)

Bon

Dr. P. Barth, praft. Argt in Bajel.

Wir leben in einer Zeit, beren äußere Sisgnatur die Haft ist, die Unruhe, das Jagen und Treiben. Und zwar zeigt sich dies auf alsten Gebieten der menschlichen Thätigkeit, der körperlichen sowohl als der geistigen. Alles treibt und drängt vorwärts, und wer gegenwärtig Schritt halten will mit seinen Mitmenschen, der bedarf eines viel größeren Auswansdes von körperlicher und geistiger Austrengung als früher; und wer es doch versuchen möchte,

in einer gemächlicheren Gangart nach der Bäter Beise an's Ziel zu gelangen, der wird von der Konkurrenz, der ehrlichen und unehrlichen, überflügelt und bleibt sicher zurück. Und alles Jammern und Klagen, daß es so ist, nütt nichts; die neuen Berhältnisse sind nun einmal da, und wer weise ist, sucht sich mit denselben auseinanderzusetzen. Die Folgen dieses Wandels der Dinge sind aber auch nicht ausgeblieben.

Da ift zunächst die merkwürdige Thatsache zu verzeichnen, daß trot allen Fortschritten auf ben Gebieten menschlicher Arbeit und menschlichen Wiffens eines nicht erreicht wurde, nämlich eine Befferung ber Bolfsgefundheit im Allgemeinen und damit eine Berabsetzung der Rrantheitsziffer! Die Rrantheiten find geblieben, wenn auch ihre Erscheinungsform gewechselt hat; die großen Seuchen 3. B., die früher in verheerender Weise die Länder durchzogen ha= ben, überall Jammer und Tod verbreitend, find wesentlich zurückgedrängt worden, und wir erblicken in dieser Thatsache dankbar die Frucht einer weit vorangeschrittenen erleuchteten Wiffen= schaft. Aber während uns jett die Ramen Cholera, Ruhr, Typhus u. s. f. viel weniger in Schrecken feten, als vor einer verhältnis= mäßig furgen Zeit, so sind es bafür andere

<sup>\*)</sup> Dieser interessante Bortrag behandelt praktisch zwei überaus wichtige Kapitel der persönlichen Gesundheitsspslege. Die Erholung des Körpers durch richtige und weise Pslege der beiden Hauptrestaurationsmittel, welche der Berfasser in so anziehender Weise erörtert, ist für die heutige Zeit und sür das kommende, die Leute wohl noch nervöser machende Jahrhundert ein dringendes Besdürsnis. Rechter Schlass und Sonntagskultus sind zwei gewaltige Dynamomaschinen, wahre Kraftstationen sür den Menschen und deshalb erscheint die Behandlung und Beachtung dieses Themas ebenso sympatisch wie zeitgemäß. Der Bortrag ist auch im Druck erschienen und im Berlag von Lendorss in Basel zu haben. (Die Red. d. Schweiz. Blätter. f. Gesundh.spsslege.)

Rrankheiten, die, obgleich sie viel weniger allarmierend auftreten, als die vorhin genannten, in jetiger Zeit doch wegen ihrer großen, in stetiger Zunahme begriffenen Berbreitung in allen Bolfsschichten die Aufmerksamkeit aller benkenden Menschenfreunde vollauf in Unspruch nehmen. Ich brauche als Beleg für meine Ansicht nur die Tuberfulose, die Trunt= sucht, die Beistestrantheiten zu nennen. Besonders auch die Zunahme der letzteren ift eine fo unheimliche, daß wir im Gedanken an ein weiteres Fortschreiten berselben nur mit Bangen in die Zufunft blicken können. Und auf eine andere Zeitfrantheit möchte ich Sie noch hinweisen, auf ein Leiben, bas oft ben eigentlichen Geistesfrankheiten ben Weg bahnt, auf die Neurasthenie oder Nerven= sch wäche, die gar häufig verschwistert mit Blutschwäche, zu einer wahren Beifel der zivi= lisierten Bölter geworden ift.

Diese Thatsachen, erschreckend und demütisgend zugleich, sollen uns aber nicht entmutigen, dafür aber recht ernstlich zu der Frage treiben: Wie sollen wir helsen?

Die Untwort lautet gang einfach: Gin großer Teil der jetigen schlimmen Zustände fonnte beseitigt werden, wenn wir zwei gesund= heitlichen Ginrichtungen, die uns von Gott gu unserer leiblichen und seelischen Erholung sind gegeben worden, wieder zu ihrem Rechte ver= helfen würden, dem Schlafe einerseits und bem Sonntag anderseits. Wiffenschaft und Erfahrung lehren uns nämlich, daß feine Urbeit ohne Unterbrechung schadlos fann geleistet werden. Die beständig im Gebrauch stehende Dampfmaschine nütt sich rasch ab, wird bald reparaturbedürftig und in absehbarer Zeit leift= ungsunfähig. Auf basselbe Gesetz stoßen wir beim lebendigen Körper, und auch die schein= baren Ausnahmen bestätigen nur die Regel, indem wir auch bei der gleichsam ununterbro-

chen vor sich gehenden Herz= und Lungenarbeit zwischen den einzelnen Bergkontraftionen und Atemzügen zeitlich megbare Rubepausen haben. Besonders aber ist es unser gesamtes Nerveninftem (Gehirn, Rückenmark und die den verschiedenen Zwecken dienenden Nerven), welches der Ruhepausen bedarf, und zwar bei weitem länger dauernder, als irgend ein anderes Drgan. Während diefer in fürzeren - als Nacht= ruhe — und in längeren — als Sonntagsruhe - regelmäßig wiederkehrenden Rubepausen fann der ermüdete Organismus fich erholen, d. h. es können die durch die Arbeit entstanbenen Kraftverluste wieder ausgeglichen werden. Shlaf und Sonntag sind barum gesundheitliche Einrichtungen von ichwerwiegendster Bedeutung.

Was zunächst ben Schlaf anbetrifft, so wollen wir uns in furzen Worten baran erinnern laffen, wofür uns berfelbe gegeben ift: Er stellt für uns bar bas erfrischende Bad, in bem wir uns erholen von den Unstrengungen der förperlichen und geistigen Tagesarbeit. Wer sich arbeitsmüde, ohne allzuschwere Sorgen und mit einem guten Gemiffen jum Schlafe niebergelegt hat, der braucht gewöhnlich nicht gar lange auf den letteren zu warten; bald, bei Bielen fogar in fürzester Zeit, schwindet bas Bewußtsein; die Glieder werden schlaff, machen wohl noch einige automatische Bewegungen; dann hören auch diese auf. Aber mährend ber Ropf und die Glieder ausgiebig ruhen, arbeitet das Herz unermüdlich weiter und führt mit fräftigen Pumpenstößen bem in günstiger horizontaler Lage befindlichen, von keiner un= bequem sitzenden Rleidung beengten Rörper bas Blut in ausgiebigfter Beise zu; und nur die kleinen Bausen zwischen den einzelnen Busammenziehungen bezeichnen die Rube, die es sich gönnen barf, bis es bereinft im Tobe gang stille steht. Auch der Apparat, in dem das

während seines Laufes durch den Rorper unrein gewordene Blut wieder gereinigt wird, die Lunge, arbeitet mwerdroffen weiter, und gar furz find die Arbeitspausen zwischen den einzelnen Atembewegungen. In tiefen, etwas verlangfamten, bafür aber besto ausgiebigeren Bügen wird die Lebensluft, der Sauerstoff, bem Körper zugeführt, und das Unbrauchbare, Schädliche, die Rohlenfaure, ein Produkt bes Stoffwechsels, ausgeschieden. Aber auch in ber vielgestaltigen, so wunderbar eingerichteten Werkstätte ber Berdanung wird nachts, wenn auch in verlangsamtem Tempo, weiter gearbeitet. Wenn die Morgenstunden herannahen, wird ber Schlaf weniger tief, und es stellen sich nach und nach die Borboten des Erwachens ein, bie ficheren Anzeichen bavon, bag langfam, bammerungsartig, die Arbeit in ber Werfstätte bes Beiftes, im Behirn, wieder beginnt; Traumbilder umschweben uns, Luftschlöffern vergleichbar errichtet aus ben Baufteinen, die fich uns ungesucht aus den verschiedensten Berioden unseres Lebens barbieten, gar oft im ausgesprochenften Barocfftil ausgeführt. Nach dem Erwachen foll sich der normale Mensch wohl fühlen an Leib und Seele und das Bedürfnis empfinden, froben Mutes an die Tagesarbeit zu gehen. Das ist aber nur bann möglich, wenn bem Schlafe fein Recht nicht verkümmert wird, wenn man zu ihm, als einem toftbaren Gute, gehörig Sorge trägt. Und wie viel wird in unferer Beit in diefer Beziehung gefündigt! Aber die schlimmen Folgen bleiben nicht aus, und barum wird auch der Dichter Lenau immer Recht behalten, wenn er warnend ruft :

> "Was sie dem Schlaf an Stunden stahlen, Das holt dafür sein Bruder ein, Sie mitssen es dem Tod bezahlen, So bleibt es bei der Sippschaft sein."

Es steht also fest: Wer die Nachtruhe, die Lebensdauer. Dr. Mussey, ein amerikaden Schlaf, hochhält, der thut sich und seiner nischer Arzt, gelangte nach zahlreichen Beobach-

Gesundheit den größten Dienst. Sein Wort und Beispiel wird aber auch bei den Mitmenschen gute Früchte auf dem gesundheitlichen Boden zeitigen; und ebenso steht es fest, daß es heilige Pflicht jedes Staates ist, durch gut gehandhabte Gesetze und Verordnungen dafür zu sorgen, daß die Nachtruhe nicht durch Lärm und Unfug gestört wird.

Die zweite Einrichtung, die von uns unversbrüchlich muß heilig gehalten werden, wenn wir aufrecht und stark bleiben sollen im tobensben Kampfe der Gegenwart, das ist der Sonntag, diese uralte Institution göttlichen Ursprunges, und ihrer möchte ich nun am heutigen Tage mit allem Nachdrucke gesbenken.

Die Menschheit bedarf, wenn sie gesund bleiben will, des alle sieben Tage wieder= fehrenden Ruhetages fo gut, wie des Schlafes und der Nahrung. Darauf weist nicht nur etwa bessen hohes Alter hin, sondern 3. B. auch die Thatsache, daß der zur Zeit der frangofischen Revolution vom Staate aus unternommene Bersuch, an die Stelle des siebenten Ta= ges als Ruhetag den zehnten zu fetsen, bald fläglich gescheitert ift. Aber auch bas leiber in früherer Zeit fast durchweg vom Staate gedulbete Unternehmen Einzelner, auf Beranlaffung ber Arbeitsgeber, ober von fich aus, am Sonntag zu arbeiten, ift stets von großem gesundheitlichem Nachteil begleitet gewesen, abgesehen bavon, dag bei einer nur durch die Rachtruhe und nicht durch den regelmäßig wiederfehrenden Sonntag unterbrochenen Arbeit ein minderwertiges Arbeitsergebnis immer zu konstatieren

"Die Beobachtung des sonntäglichen Ruhestages erhöht aber nicht nur die Leistungsfähigsteit und Arbeitsdauer, sondern geradezu auch die Lebensdauer. Dr. Mussey, ein amerikanischer Arzt, gelangte nach zahlreichen Beobachs

tungen hierüber zu dem Schlusse, daß durch gewissenhafte Einhaltung dieses wöchentlichen Ruhetages das menschliche Leben um mehr als den siebenten Teil, also um mehr als sieben Jahre auf fünfzig, verlängert wurde." (Hägler. Der Sonntag. Basel 1878.)

Die Richtigkeit all beffen, was vom gefundheitlichen Standpunkte aus zu Gunften einer rechten Sonnta agrube gefagt wird, ift uns fcon längst burch die praftischen Englän= ber bewiesen worden, welche in der streng durchgeführten Sonntagsruhe die Hauptquelle der Landesfraft zu erblicken gewohnt sind. 11nd wenn wir aus bemfelben Lande hervorragende Männer wie Palmerston und Gladstone, deren förperliche und geistige Frische und Arbeitsfraft bis ins hohe Greisenalter hinein mit Recht von uns bewundert werden, nach der Berfunft die= fer ihrer so hervorragenden Gigenschaften fragen, so vernehmen wir aus beider Munde, daß ihnen vor allem der recht gefeierte Sonntag zur immer wieder fliegenden Quelle der Kraft und Ausdauer geworden ift.

All das, was wir bis dahin zu Gunsten der Sonntagsruhe aufgeführt haben, ist bei allen Einsichtigen in so hohem Grade zur Anerkennung gelangt, daß in zivilisierten Ländern und Städten — Frankreichs Hauptstadt ausgenommen — kann mehr eine Negierung dürste gestunden werden, die sich der Frage der Sonnstagsruhe gegenüber glaubte unthätig verhalten zu dürsen und die sich darum nicht veranlaßt gefühlt hätte, durch strenge Gesetze und Bersordnungen dem Sonntag als Ruhetag zu seinem Nechte zu verhelsen.

Aber nur der richtig angewen= dete Sonntag kann dem Menschen gefundheitlich zum Segen gerei= chen. Und wie viel wird in dieser Beziehung gesehlt! Da wird einerseits mit ausgesprochener Absichtlichkeit ein Teil der häuslichen Werk=

tagsarbeit in ben Sonntag hineingezerrt. Wie manchen Raufmann fieht der Sonntag mittag hinter den Rechnungsbüchern siten! Und wenn es auch nicht immer das eigendliche Beschäftliche ift, was ihn an die Arbeit, bannt, jo ift es bafür die Bereinigung der Brivatbuchführung, für welche in regelmäßiger Wieberfehr die erste Hälfte des gesundheitlich so not= wendigen Ruhetages verwendet wird; eine Arbeit ift's aber boch, und zudem eine folche, die jo oft, wie faum eine andere, die Sorgengebanten, die ärgften Feinde einer rechten Sonn= tagsruhe, in uns wedt. Und gar manche Hausfrau fpart absichtlich gemisse Sausgeschäfte auf ben Sonntag vormittag und benkt nicht baran, wie sie sich um ihre Rube und die innere Sammlung, die fie boch so nötig hat, betrügt. Sch denke natürlich nicht an diejenigen Arbeiten, welche felbstverständlich auch am Sonntag gemacht werden müffen, an bas Inftandstellen ber Zimmer, an die Jubereitung der Nahrung, an die Pflege unferer Rranten u. f. f., benn wenn dieselben mit weiser Beschränfung in ber richtigen Weise ausgesührt werden, so beeinträchtigen fie unfere Sonntagsstimmung nicht, fondern fonnen zum Teil geradezu zur Bermehrung berselben beitragen, benn es gehört zu einem rechten Sonntag, daß im Hause alles in festtäglicher Ordnung fei, in den Zimmern sowohl, als bei der Familienmahlzeit. Um aber vielen geplagten Hausfrauen mehr als dies bis jett möglich gewesen ift, zu einer ausgiebigen Sonntageruhe zu verhelfen, möchte ich gerne einer Einrichtung das Wort reden, die sich in England so vortrefflich bewährt hat. der nämlich, daß allen verheirateten &a= britarbeiterinnen ber gange Sams= tag Nachmittag freigegeben wür= de. Diese Reuerung wäre einer gesegneten Sonntagsrube ungemein förderlich; alle gröbere Arbeit fonnte in biefer Zeit bewältigt, und

zudem noch ein Teil der unumgänglich notwendigen Sonntagsarbeit vorbereitet werden.

Undererfeifs ift die Bahl berjenigen Gelegenbeiten gar groß, welche so recht barauf angelegt find, bem Sonntag feine Rrone vom Saupte zu reifen, ihn aus einem Tage bes Segens in einen Tag des Unsegens, ja sogar des Fluches zu verwandeln. Es bedarf zur Begründung biefer Unficht feiner eingehenden Schilderung. Die Nennung der Worte : Wirtshausleben, Trunffucht, Ungucht, blauer Montag wird 36= nen genügend fagen, mas ich im Sinne habe. Welch ein Strom von Elend, Jammer und Not hat sich doch aus diefer leider so reichlich fließenden Quelle über das Schweizerland ergoffen! Wer mich ber llebertreibung bezichtigen möchte, ben verweise ich auf die forgfältig geführte eidgenöffifche Sterblichkeitsftatiftif, welche uns mit unanfechtbaren Bahlen barüber belehrt, daß bei uns Jahr für Jahr durchschnittlich ber zehnte Mann (im Alter von 20 bis 60 Sabren) an den Folgen des Migbrauchs ber gei= ftigen Getränke ju Grunde geht. Und Sand in Sand damit geht die Thatfache, daß unter allen vorkommenden Vergeben und Verbrechen ein unverhältnismäßig großer Bruchteil auf ben Sonntag entfällt, ober vielmehr auf bas Berrbild desselben, den unrichtig angewendeten Sonntag.

Ganz anders aber gestalten sich die Dinge, im Bolts- und Familienleben sowohl, als im Leben der Einzelnen, wenn der Sonntag zu dem benützt wird, wozu er uns von Gott ist gegeben worden, zum förperlichen und geistisgen Ausruhen.

(Schweizer Blätter für Gefundheitspflege XIV. III.)

(Schluß folgt).

### Das gelbe Tieber.

(Dr. Jinfeld.)

(திர்புத்).

Die Brognose bes gelben Fiebers ift in der Regel ungunftig, benn jeder der am gelben Fieber erfrankt ift schwebt in großer Lebensgefahr. Eingewanderte, d. h. folche welche nicht in den Tropengegenden geboren sind, haben eine viel größere Disposition zur Krankheit als die Eingebornen. Bei Epidemien ift bie Sterblichkeit ftets eine fehr große. Im individuellen Falle ift die Prognose besonders von folgenden Umftänden abhängig : fie ift fchlechter bei geschwächten Individuen und bei Alfoholifern; bei Leuten welche in unreinen und schlecht gelüfteten Säufern wohnen, besonders wenn die Rahl der Hausbewohner den Räumlichfeiten entsprechend zu groß ift; bei schlecht genährten Bersonen : bei Fremden welche erft feit furger Beit in einer Gelbfiebergegend wohnen und sich noch nicht afklimatisiert haben.

Was die Therapie anbetrifft, so muß dieselbe zwei von einander scharf getrennten Zwecken entsprechen; einerseits dem prophyslaftischen, anderseits dem eigentlich the rapeutischen Zweck.

Die Prophylaxis hat ihrerseits wieder eine doppelte Aufgabe; zunächst hat sie der Entwicklung und der weiteren Verbreitung von Epidemien vorzubeugen; in zweiter Linie muß sie, bei bestehender Epidemie, das Individuum vor der Ansteckung zu schützen trachten.

Um der ersten Ausgabe zu genügen ist vor Allem eine rigoröse Hygieine der Schiffe notwendig; sie besteht in einer guten Lüftung, in einer peinlichen Reinlichkeit der Schiffe und ihrer Mannschaft, in einer vollständigen und oft vorgenommenen Desinfektion der Schiffe und ihrer Ladung, und in einer sleißigen Reinigung der Kielräume.