

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 10 (1900)

**Heft:** 7

**Artikel:** Schlaf und Sonntag und deren gesundheitliche Bedeutung [Schluss]

**Autor:** Barth, P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038421>

### **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:** 11.02.2026

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

Diukoff in Charkoff adressiert haben, einen durch die Presse in's Werk zu setzenden Feldzug gegen uns vorschlagen. Die Sache an und für sich kann uns nicht anfechten. Aber da wir annehmen daß Sie in gutem Glauben sind, so können wir nicht umhin Ihnen eine kleine Broschüre zu adressieren, welche Ihnen den Beweis liefern wird daß unsere Arzneimittel keine Geheimmittel sind und durchaus dem homöopathischen Gesetze entsprechen.

Uebrigens übermitteln wir Ihnen zwei Briefe des Dr. Diukoff, von welchen dieser Herr Ihnen jedenfalls keine Kenntnis gegeben hat. Wir zweifeln nicht daran daß Sie nach Kenntnisnahme dieser Korrespondenz über den braven Mann, der sich Dr. Diukoff nennt, genügend aufgeklärt sein und einsehen werden, auf welcher Seite der Krämergeist und die Lüge sich befinden.

Genehmigen Sie, Herr Doktor, den Ausdruck unserer ausgezeichneten Hochachtung.

Für die Aktiengesellschaft der Laboratorien Sauter

Der Direktor, C. Heinen.

\* \* \*

Wir stellen unsern Lesern die obgenannten Dokumente zur Verfügung, welche beweisen daß Dr. Diukoff uns nur deshalb angegriffen hat weil, in Folge von sehr ungünstigen Auskünften die uns über seinen Charakter gegeben wurden und welche auch durch seine unwürdigen Angriffe gerechtfertigt worden sind, die Direktion des Institutes sich geweigert hatte ihm von unseren Mitteln zu schicken, welche er zu wiederholten Malen und in großen Quantitäten von besagtem Institut verlangt hatte.

(Die Redaktion der Annalen).

## Schlaf und Sonntag und deren gesundheitliche Bedeutung.

Von

Dr. P. Barth, prakt. Arzt in Basel.

(Schluß)

Gestatten Sie mir nun, zum Schlusse, bei diesem Punkte noch ein wenig zu verweilen und Ihnen zu sagen, welches Ideal einer rechten Sonntagsfeier mir vorschwebt. Jeder Sonntag ist ein festlicher Tag, und jedes Fest kann nur dann auf ein gutes Gelingen zählen, wenn es gehörig vorbereitet wird. Eine solche Vorbereitung auf das Fest des Sonntags ist u. a. die — einstweilen leider nur als frommer Wunsch existierende — Freigebung des Samstagnachmittags für Fabrikarbeiterinnen und ähnliche Berufsarten, von der früher die Rede gewesen ist. Einem schönen Sonntag ebnen wir ferner auch damit die Bahn, daß wir es uns zur Pflicht machen, am Samstag Abend rechtzeitig zu Bette zu gehen; wir wollen doch um unserer Gesundheit willen den Mut haben der weitverbreiteten Unsitte den Krieg zu erklären am letzten Wochentage erst spät, ja nicht selten sehr spät, das Lager aufzusuchen, nachdem gewohnheitsmäßig der Abend außer dem Hause verbracht worden ist. Das Bedürfnis, an einem Wochenabend mit guten Freunden zusammenzukommen, ist ja gewiß ein ganz berechtigtes; wenn aber dadurch ein Zwang der Gewohnheit erzeugt wird, das Beisammensein regelmäßig bis tief in die Nacht auszudehnen, so entsteht sicher früher oder später ein Schaden an der Gesundheit, und von einem rechten Genuß des Sonntagvormittags kann keine Rede sein, wenn du dich nach ungenügender Nachtruhe am Morgen unwohl, träge, unaufgelegt fühlst. Willst du also körperlich und geistig wohlgestimmt den Sonntag antreten, so folge

meinem gutgemeinten Rate, und geh' am Samstag Abend zu rechter Zeit ins Bett.

Und nun ist der Sonntag angebrochen! wie willst du ihn verbringen? Schon um sechs Uhr bist du aufgestanden; die Strahlen der Morgensonne haben dir zu freundlich ins Zimmer geschienen, als daß du es noch länger im Bette hättest aushalten können. Und wahrlich, du wirst es nicht zu bereuen haben, wenn du, löblicher Gewohnheit folgend, deinen Sonntagmorgenspaziergang antrittst. Ist es dir doch, da du mit freiem Kopf und offenem Sinn hinaustrittst in Gottes freie Natur, als scheine heute, am Tage des Herrn, die Sonne noch einmal so freundlich, als sei ein ganz besonderer Zauber ausgegossen über Feld und Flur und Wald. Und in tiefen Zügen atmest du ein die frische Morgenluft, und freudiger hebt sich deine Brust, wenn du deine Augen hinsehst über die Sonntagsmorgenpracht. Es ist still um dich herum; darum halten allerlei Gedanken bei dir Einkehr, denen der Werktagsgeist sonst so leicht den Zutritt verwehrt; es wird dir so eigentümlich warm ums Herz und sinnend gehst du deines Weges. Da wird die feierliche Stille unterbrochen durch die ersten Glockenzeichen von den Kirchtürmen. Es fällt dir nicht schwer, ihre Sprache zu deuten, zu merken, daß sie dich daran erinnern wollen, daß der Mensch nicht vom Brot allein lebt, daß sie dich darum einladen möchten zum Besuche des Gotteshauses. Und du hast dieser Einladung samt deinen Hausgenossen gerne Folge geleistet und bist gestärkt und freudigen Sinnes in dein Haus zurückgekehrt, hast an der, wenn auch bescheidenen, so doch sonntäglich festlichen Mahlzeit teilgenommen und willst nun noch die übrigen Tagesstunden recht genießen. Ist es vielleicht unbescheiden, wenn ich mich hiezu dir als Führer anbiete? Ich will es in Gottes Namen wagen. Da

heißt es zunächst: Der Sonntag gehört der Familie. Wenn dich oft die Thatsache traurig gestimmt hat, daß dir der Werktag Last und Arbeit so wenig Zeit läßt zum trauten Verkehr in der Familie, so laß dich darum nicht niederdrücken, sondern sei getrost: Du hast ja den Sonntag: da genieße doppelt die während der Woche so selten dir vergönnte Freude; da sei mit deinen Kindern wieder selbst ein Kind und laß dir's recht wohl sein im Kreise deiner Lieben und eingeladener guter Freunde und Verwandter.

Aber wenn das Wetter schön ist, so bleib nicht in der Stube sitzen, sondern geh' nach dem Essen mit den Deinigen hinaus und mach einen rechten Spaziergang. Laß dir aber recht eindringlich sagen, daß du gehen, dir also rechte Bewegung machen mußt, wenn der gesundheitliche Erfolg ein ausgiebiger sein soll. Die Eisenbahnen sind ja gewiß als Verkehrsmittel eine prächtige Einrichtung, aber mit dem Begriffe einer wirklichen Erholung verträgt sich für die kurze Zeit eines halben Tages die Eisenbahn für gewöhnlich nicht. Wie soll sich angesichts aller Unannehmlichkeiten und Widerwärtigkeiten, die das Eisenbahnfahren am Sonntag Nachmittag mit sich bringt, der arbeitsmüde Kopf erholen? Suche darum lieber zu Fuß abgelegene, aber darum nicht weniger anmutigende Gegenden auf und du wirst die Erholung und Erquickung sicher finden, welche dir die vielbetretenen Pfade der landwirtschaftlich schönsten Gegenden nie zu bieten vermögen. Ist aber das Ziel weiter entfernt, so richte es wenigstens so ein, daß nur für den Hinweg die Eisenbahn benützt wird, während die Rückkehr zu Fuß stattfindet. Das letztere muß aber früh genug geschehen, denn der Montag mit seiner stets vermehrten Arbeit steht schon am Sonntag Abend vor deinem Geiste und bittet dich im Namen der



Gesundheit dringend: Geh besonders auch Sonntag Abend rechtzeitig ins Bett.

Wenn du dir eine solche Art der Benützung des Sonntags zur Regel machst, so kannst du dann auch die verschiedenen Ausnahmen, die in Form von Familienfesten, Konzerten u. s. w. an dich herantreten, ohne Schaden ertragen.

Aber auch dann, wenn du durch ungünstige Witterung am Spazierengehen verhindert bist (die Kälte allein ist ja nicht etwa ein Grund zum Daheimbleiben; im Gegenteil: wann fühlst du mehr das wohlige Behagen der Erholung, als nach der Rückkehr von einem an klarem Wintertage unternommenen Spaziergang?), auch dann kommst du nicht zu kurz; es wartet dafür daheim deiner eine angenehme Erholung nach der andern. Sie tritt an dich heran bald in der Gestalt eines interessanten Buches, zu dessen Lektüre dich die Werklagsarbeit nie kommen ließ, oder du findest Zeit, einer angenehmen Liebhaberei (Kunst, Musik, vaterländische Geschichte etc.) einige Stunden zu widmen; ja es gibt sogar gewisse Arbeiten, die zu solcher Zeit gemacht, trotz dem Einspruch der Engländer nicht gegen das Gebot der Sonntagsruhe verstoßen, da sie als Erholung im eigentlichen Sinne des Wortes gelten können; nur dürfen dieselben, wenn das letztere der Fall sein soll, in keiner Beziehung zu deinem Berufe stehen.

Wenn wir es gelernt haben, in dieser Weise unseren Sonntag vor allen Dingen im Kreise unserer Familiengenossen zu feiern, so schwindet immer mehr das Bedürfnis, das vielleicht von früherer Zeit her noch in uns ist, unsere Erholung auswärts bei allen möglichen Zerstreuungen zu suchen, und auch die so oft beklagte Festseuche, unter der unsere Volksgesundheit sehr leidet, wird nach und nach verschwinden und normalen, gesunden Verhältnissen den Platz räumen.

Möge es darum unser aller herzlichstes und aufrichtiges Verlangen sein, alle diejenigen menschenfreundlichen Bemühungen und Kräfte zu unterstützen, die darauf ausgehen, unserem Schweizervolke wieder zu einem rechten Sonntage zu verhelfen, wissen wir doch, daß wir auch mit solcher Arbeit dienen unserem lieben, schönen Vaterlande.

(Schweizer Blätter für Gesundheitspflege XIV. III.)

## Medizinische Wahrheiten

von

Dr. Max Kahane in Wien.

Der zukünftige Geschichtsschreiber unserer jetzigen Epoche wird dieselbe vorwiegend durch zwei Momente charakterisieren, und zwar durch den Mangel an historischem Sinn und durch den Kultus eines falschen Exactheitsbegriffes. Würde unser gegenwärtiges Zeitalter der geschichtlichen Entwicklung der Medizin auch nur die allergeringste Beachtung widmen, so wäre damit dem jetzt herrschenden dogmatischen Charakter unserer Wissenschaft ein schwerer Stoß versetzt. Man würde dann das Gesetz erkennen und verstehen, welches die gesamte Entwicklung der Medizin beherrscht, und welches dahin lautet, daß die Wahrheit von heute der Irrtum von morgen ist, d. h. nach einer gewissen, meist nicht allzu langen Lebensdauer vom Schauplatz abtritt, um einer neuen, dem gleichen Geschicke bestimmten Wahrheit Platz zu machen. Historische Studien würden uns das weitere Gesetz lehren, daß jede Generation einem bestimmten Schatze von Wahrheiten dogmatischen Charakter verlieh, i. e. unerschütterlich daran glaubte, ohne einen Beweis auch nur für erforderlich zu halten und so Lehrsätze ohne innere Berechtigung in Grundsätze umwandelte, vielleicht bloß deshalb, weil sie dem Trägheits-