Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 9

Artikel: Gartenarbeit ist gesund

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038527

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: 27.11.2025

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

mit einer allgemeinen Behandlung genommen, wie erregende Dampftompressen auf Magen und Leber, wird sie die Erkrankung vertreiben. Wenn der Magen sowohl erweitert als auch vergistet ist, muß diese Behandlung für eine Zeitlang fortgesetzt werden.

Gartenarbeit ift gefund.

Von

Dr. Otto Gotthilf.

"Sie muffen fich mehr Bewegung machen!" ist oft der beste und einzige Rat, den der Urzt vielen Leidenden geben fann. Dazu gehören namentlich die Stubenhocker und Bureaumenschen, welche meift eine sitzende Lebensweise führen, so daß die Atmung allmählich immer oberflächlicher, das Herz schwächer, der Blutfreislauf träger, ber ganze Rörper ichlaff und schlapp wird. Hier fann nur eines durchgreifende Silfe ichaffen : fich einmal recht ausarbeiten burch förperliche Thätigfeit! Denn bas gewöhnliche Spazierengeben, welches in der Regel nur ein Schleichen und Schlendern ift, wirft nur wie eine Art Beruhigungspflafter. Wann und wo gibt es nun eine angenehmere Gelegenheit, sich tüchtig auszuarbeiten, als im Garten, vom erften Frühlingserwachen an bis zu den letten schönen Herbsttagen? Da brancht man nicht erst Toilette zu machen wie beim Spazierengeben; nicht Wefte ober Korfett erschweren und veroberflächlichen die Atmung: fein gestärktes Vorhemd beeinträchtigt die Ausdünstung, fein steifer Rragen behindert den Blutumlauf zu Ropf und Gehirn. In leichter, loderer Rleidung, welche allen Musteln freien Spielraum, allen Organen ungehinderte Bewegung geftattet, gartnert man gleich fruh morgens vor der Berufsarbeit eine Stunde recht fleißig. Dann schmeckt das Frühstück!

Abends wieder verschafft man sich durch Gartenarbeit einen gefunden Ausgleich mit der meift einseitig geistigen Berufsthätigkeit bes Tages. Wohlig ermüdet legt sich dann felbst der Mer= voje, der sonft an Schlaflofigfeit Leidende, gu erquickendem, tiefem Schlaf ins Bett. Bartenarbeit weitet die Bruft, bewirft tiefe ausgiebige Utmung, regt die Bergthätigfeit an, fraftigt die Musteln, entgiftet ben gangen Organismus, schafft gesundes Blut und gute Safte. Die Saut wird trainiert für Wetterhauffen und baiffen, für Sprünge und Launen der Atmosphäre : - der Körper wird immer winde, wetter- und seuchenfester. Dabei braucht man sich nie zu überanstrengen, jeden Augenblick fann man aufhören und sich ausruhen. Das ist besonders für Schwächliche und Rervose von großem Wert. In vielen Nerven-Beilauftalten wird die Gartenarbeit als die wirffamfte Beilmethode angesehen und ausgeübt; da sie auch in angenehmer Weise zu geregelter Arbeit er= zieht, bildet sie eine unschätzbare Behandlung aller an Willen und Charafter Schwachen, aller Lebensmuden und Dafeinsüberdrüffigen.

In seinem Garten ist man geborgen vor der sommerlichen Siteausstrahlung der städtischen Häuser und des Pflafters, vor dem Staub ber Strafe und dem lärmenden Berfehr. Gelbst die Gartenmauern follten mit Spalier- und Schlinggewächsen überzogen werden, damit so viel Grun als irgend moglich dem Auge und der Lunge in dem Mauer= einerlei bleibt und recht viel Natur in dieses hineingerettet wird. Das ist nicht nur bem Rörper gefund, sondern erhält auch Beist und Gemüt bis ins hohe Alter jung und frisch. Es ift statistisch bewiesen, daß ber Stand ber Gärtner in Bezug auf Langlebigfeit Die Angebörigen aller anderen Gewerbe bedeutend übertrifft und am wenigsten von Rerven- und Beifteskrankheiten heimgesucht wird.

Den Behörden fei daber immer wieder 311gerufen: forgt auf ben Bebauungsplänen ber Städte für Sausgarten, den Unbemittelten ichafft fleine Garten in ben Borftabten! Damentlich aber müßte jede Bolfsichule einen Schulgarten erhalten, in welchem die Rinder unter Anleitung eines Lehrers alle Arbeiten gu beforgen haben. Da lernen fie beim Entfernen von Unfraut und Ungeziefer so recht fennen, was nütlich und schädlich ift; fie lernen Gemufe und Blumen pflangen und pflegen; fie befommen offenen Blick für die Ratur, praftisches Intereffe in ihrem Werden und Bergeben. "Dabei find fie," fagt Cufter, "ftets draugen im Freien, in frischer Luft, geordnet und unter Disziplin, fie hacten und hauen, faen und pflanzen, begießen und jäten, alle Musteln bewegen fich, die Sinne werben genbt, es gewöhnt sich ber Rörper an Sonnenstrahlen und Schweiftropfen. Das Fabrifarbeiterfind, welches fast jede Stunde zwischen ber Schulzeit in ber Bauslichkeit ober bei ber Bausinduftrie angespannt wird ober die Rleinsten hüten muß, fommt dann wenigstens zweimal in ber Woche dahin, wo die Jugend nicht oft genug weilen fann, in die frische Luft, in die freie Ratur!" Bon wie großem gesundheitlichem Borteil folche Schulgärten find, hat fich besonders in Duisburg gezeigt, wo in bem Schulgarten ber Anabenmittelichule alle Arbeiten, mit Ausnahme bes erften Grabens und Düngens, ichon feit dem Jahre 1890 von den Knaben unter Unleitung eines Lehrers beforgt werden. Er schrieb zum Schluß:

"Daß dies Arbeiten im Schulgarten sich in hygieinischer Beziehung bewährt hat, ist unzweifelhaft: die Schüler bringen den Arbeiten großes Interesse entgegen und verrichten dieselben mit Freudigkeit."

Schweig. Bl. f. Gefundh .= Bflege. XVI, 11.

Korrespondenzen und Beilungen.

Berfoir (Rt. Benf), ben 22. April 1901.

Herrn Direftor

des elektro-homoopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Berr Direftor.

Ihr Leberthrandulver ift für Rinder bas ausgezeichneteste Stärfungsmittel bas es geben fann. Seitdem mein fleiner Rnabe von Diesem Mittel nimmt, bat fein Appetit und seine Lebhaftigfeit gang bedeutend zugenommen. Er betrachtet übrigens bas Mittel als ein Leckerbiffen, benn er glaubt es fei gepulverter Bucker, und er läßt nie eine Mahlzeit vorübergeben ohne am Ende berfelben es als Nachtisch zu reklamieren; es giebt auch fein befferes Mittel ihn zum Gehorsam anzuhalten als ihm anzudrohen widrigenfalls fein fuges Bulver ihm vorzuenthalten. Aufrichtig gestanden sollte Dieses Mittel den Lefern ber Annalen noch weit mehr befannt sein als es in der Wirflichfeit ift; man spricht ja nur selten bavon, und doch follte es in feiner Familie, wo Rinder sind, fehlen. Mein Anabe war vor einem Monat fo ichrecklich blag und fo febr binfällig: er af nur gezwungen und mit Widerwillen: jett hat er fich zusehends verändert, sein Rinn und seine Wangen füllen sich, er flagt nicht mehr über Müdigfeit, wird im Gegenteile oft schon zu lebhaft, und das erste Wort das ich von ihm höre wenn er aus der Schule fommt, ift : "Mamma, ich hab' Hunger." Ein Freudenschrei für das Berg einer Mutter! Das Alles ist durch Ihr Leberthranpulver erreicht worden. Bu allen seinen Borgugen gesellt sich noch sein niedriger Preis, wodurch es sich vor so vielen ähnlichen Produkten unterscheibet die fo martischreierisch in allen Zeitungen angepriesen werden und beren einzige Superiorität