Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 13 (1903)

Heft: 5

Artikel: Moses als Volksarzt und Gesundheitslehrer

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038339

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: 20.08.2025

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

Die Mutter informire sich darüber, ob in der Schule die Erholungspause im Freien gewährt wird und ob in dieser Pause auch die Schullokale gründlich gelüftet werden. Sie sorge ferner dafür, daß zu Hause der Mittagstisch rechtzeitig bestellt sei, damit die hungrig heimkehrenden Schüler mit Muße und Behagen ihr einfaches Mahl verzehren können. Es ist hauptsächlich darauf zu sehen, daß die Speisen nicht heiß genossen und sorfältig gekaut werden. Nach der Schule, zum Vesperbrot, wird wohl ein jedes gesunde Kind wieder seinen richtigen Appetit mitbringen. Kaffee sei aber ein für allemal verpönt. Die nun noch übrig bleibenden Stunden des Tages sollen dem alltagsschulpflichtigen Kinde ausschließlich zur Bewegung im Freien, zur körperlichen Erholung zugestanden bleiben. Ist das vom Spiele heimkehrende Kind am Abend wieder hungrig, so kann ihm noch eine leichte Speise gereicht werden. Das Lager bestehe aus einer flachen Matratze ohne Keilkissen. An Stelle dieses letzteren trete eine Rolle von Roßhaar, die unter den Nacken geschoben wird. Als Bedeckung dienen, nach der Jahreszeit, eine oder mehrere Woll- oder Steppdecken. Das Kind soll daran gewöhnt werden, sich vor dem Schlafengehen zu waschen, und seine Haare zu ordnen. Die Leibwäsche muß morgens und abends gewechselt werden. Das Schlafzimmer sei möglichst geräumig, hoch und der Sonne zugänglich. Je ungehemmter die frische Luft Tag und Nacht freien Zutritt hat, um so besser ist es.

Auch dem heranwachsenden Mädchen werde zum Spielen, zum ausgiebigen Laufen und Springen, zum Turnen und Schwimmen reiche Gelegenheit gegeben.

Bei solcher Lebensweise braucht keine Mutter sich wegen der kommenden Entwicklungsjahre ihrer Tochter zu beunruhigen; denn die kräftigen, lebensvollen Geschöpfe werden sich unvermerkt entfalten, wie die Blume, die am Abend noch Knospe, am Morgen durch ihre voll erblühte Schönheit und Fülle unser Auge erfreut.

Die gesunde, ungehemmte und unverdorbene Natur bedarf keiner Unterstützung und keiner Reizmittel; sie tut zu rechter Zeit das Rechte und läßt Gesundheit und Kraft um sich her erblühen.

Nur da, wo die körperlichen Kräfte geübt werden, können sie auch erhalten bleiben und sich mehren. Was stehen bleibt, geht zurück.

Höchst verkehrt ist es, wenn die Mutter erst dann der Entfaltungsjahre ihrer Tochter denkt, wenn sie gegründete Ursache hat, dieselben als bereits unheilvoll angebrochen zu fürchten. Was da versäumt worden ist, das vermögen keine Pulver und Pillen, noch Essenzen irgend welcher Art gut zu machen.

Licht, Luft und Wasser, reichliche, ungehemmte Bewegung, einfache, reizlose Nahrung, sowie zweckmäßige Kleidung und eben solches Lager; kurz zielbewußte, nach vorgenannten Prinzipien der Gesundheitslehre betriebene und geordnete Geistes- und Körperpflege in harmonischem Einklange, das ist das Mittel zur Heranbildung einer gesunden, kräftigen Jugend, einer gedeihlichen, frölichen Entwicklung unserer heranwachsenden Generation.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

Moses als Volksarzt und Gesundheitslehrer.

(J. K.)

(Prof. Dr. Jägers Monatsblatt-Zeitschrift für Gesundheitspflege und Lebenslehre)

Schon vom rein menschlichen Standpunkt aus betrachtet, ist und bleibt Moses einer der bedeutendsten Männer des Altertums. Mit einer ungewöhnlichen Verstandesschärfe, glänzender Begabung und umfassenden Kenntnissen auf den verschiedensten Gebieten menschlichen Wissens,

verband er einen eisernen, auf ein großes Ziel gerichteten, vor keiner Schwierigkeit zurückschrekenden Willen, eine wunderbare Ausdauer und Geduld in den schwierigsten Lagen, eine seltene Menschenkenntnis, eine staunenswerte Furchtlosigkeit in Gefahren und einen unerschütterlichen Glauben an seine göttliche Sendung. Diese herrlichen Eigenschaften, gepaart mit einer feinen Beobachtungsgabe, einem hervorragend praktischen Blick und einer wahrhaft väterlichen Gesinnung für sein Volk, machten ihn zu einem Volkserzieher im besten Sinne des Wortes, von dem selbst der Gesetzgeber, Staatsmann und Philanthrop unserer Tage noch manches lernen kann, so eigenartig auch die Verhältnisse waren, in denen er seine Wirksamkeit ausübte und so eng begrenzt die Aufgaben seiner göttlichen Sendung uns auch erscheinen mögen.

In einem Punkte dürfte heute seine Bedeutung mehr als je erkannt und gewürdigt werden, weil er so manche auffallende Berührungspunkte mit der Gegenwart darbietet: in der starken Betonung einer vernünftigen Lebensweise. Doktor Luft, Doktor Wasser und Doktor Bewegung sind von jeher die wichtigsten Aerzte des Menschengeschlechts gewesen. Sie haben auch bei den Volkserziehern des Altertums die gebührende Beachtung gefunden. Moses macht hiervon keine Ausnahme; er konnte vielmehr als der in manchem am meisten Fortgeschrittene andern zum Vorbild dienen. Die Betonung der Wichtigkeit eines häufigen Aufenthalts in frischer Luft ist ja im Morgenlande bei weitem nicht so nötig, als im zivilisierten Abendlande. Dort ladet ein ewig blauer Himmel und ein mildes, fast das ganze Jahr hindurch gleichbleibendes Klima den Menschen stärker als anderswo ein, die engen, dumpfen Wohnungen zu verlassen und seine Arbeit wie seine Erholung ins Freie zu verlegen. So spielt sich im Morgenlande tatsächlich das öffentliche und private Leben im Freien ab. Im Tore verhandelte der Israelite mit seinem Nächsten; auf dem Markt spielte seine Jugend und handelte der Kaufmann; in offenem Bazar bot dieser seine Ware aus und lag der Handwerker seiner Beschäftigung ob. Und wenn der Hausvater, den zumeist der Landbau in Anspruch nahm, von der Arbeit nach Hause zurückkehrte, so verzehrte er sein bescheidenes Mahl nicht in dunklem, fensterlosem Gemach, sondern unter seinem Weinstock und Feigenbaum, im kühlen, schattigen Hofe, den das Haus im Viereck umschloß. Die Abendstunden aber, die ihm noch blieben, genoß er auf dem flachen Dache, wo er sich in der Abendkühle ergehen, trauliche Zwiesprach halten oder seinen Gedanken nachhängen, die Sterne betrachten oder sich im Gebete sammeln konnte. Sommers schlief er auch dort. Häufig ließ er ein luftiges Gemach, den Söller, auf dem Dache einrichten. Hierher flüchtete er sich wohl in stillen Stunden aus dem Lärm des Tages; auch diente ihm der Söller als Gast-, Kranken- und Totenkämmerlein.

Wenn wir auch bei Moses keine besonderen Vorschriften für den Hausbau finden, so liegt doch die Vermutung nahe, daß sein Einfluß, der das gesamte Leben des Israeliten regelte, noch weit über seine Zeit hinausgereicht hat und auch in diesem wichtigen Punkte maßgebend geblieben ist. Jedenfalls dürften sich die von ihm verkörperten ägyptischen Einflüsse auf dem gesamten Gebiete der Lebenshaltung der Israeliten noch Jahrhunderte nach seinem Tode fühlbar gemacht haben. Während des vierzigjährigen Wüstenzugs wohnten die Israeliten übrigens in Zelten und waren in unmittelbarster Berührung mit der Natur.

Luft und Sonne gehören als Gesundheits- und Heilfaktoren enge zusammen. Ueber die Heil-

wirkung der Sonne sich zu verbreiten oder gar nach neuestem Vorbild Sonnenbäder vorzuschreiben, mußte einem Manne wie Moses fernliegen. Denn eines solchen Hinweises und einer derartigen Vorschrift bedarf es im Morgenlande nicht, wo man sich stetig unter dem direkten Einfluß dieses heilspendenden Gestirnes befindet. Eher bedürfte es einer Warnung vor der Bestrahlung des unbedeckten Hauptes durch die eine fast tropische Hitze verbreitende Mittagssonne. Doch erscheint dies tatsächlich überflüssig, da die Schädlichkeit direkter Bestrahlung des Hauptes von jeher auch im Orient allgemein bekannt und durch den Turban, die Mütze, das Kopftuch und ähnliche Kopfbedeckungen Vorsorge dagegen getroffen ist.

Auch über die Kleidung suchen wir vergeblich Vorschriften im Gesetz Moses. Nur die priesterliche Kleidung wurde dort bis ins einzelste geregelt. Doch ist im 5. Moses 22, 11 verboten, „ein gemenget Kleid aus Wolle und Leinen zugleich." Im allgemeinen war auf diesem Gebiete wohl auch nicht viel zu reformieren, da die Kleidung des Orientalen ja im ganzen den Forderungen der Gesundheitspflege besser entspricht, als die des Abendländers. Namentlich die weiten Gewänder, die der Brust und den Gliedmaßen weiten Spielraum lassen und die Tätigkeit der Eingeweide in keiner Weise behindern, sind daran zu loben. Der Landmann zieht auch heute nichts weiter über das einfache Hemd an, als ein ärmelloses, weiß und schwarz gestreiftes Oberkleid von Kamel- und Ziegenhaaren, und hält beides durch einen breiten Gürtel zusammen. Die vier Enden des Oberkleids, das ursprünglich die Form eines einfachen Shawls hatte, sollten nach Moses Anordung mit einer Troddel an blauer Schnur geziert werden. Doch diente dieser Schmuck nur einem religiösen Zweck, wie aus 4. Moses 15, 39 hervorgeht, wo es heißt: „Und sollen euch die Quasten dazu dienen, daß ihr sie ansehet und gedenkt an die Gebote des Herrn und tut sie, daß ihr nicht von eures Herzen Dünken euch umtreiben lasset."

(Fortsetzung folgt).

Korrespondenzen und Heilungen.

Lethert b. Münstertal (Rheinland)
den 12. Januar 1903.

Herrn Direktor
des elektro-homöopathischen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Herr Direktor.

Ich habe einen neuen Wirkungskreis für die Elektro-Homöopathie gewonnen. Etwa 5 Stunden von hier wohnt ein Mädchen von 15. Jahren, welches an **Gelenkwassersucht** in einem Kniegelenk litt und längere Zeit von allopathischen Aerzten vergebens behandelt worden war. Ein Freund von mir teilte mir diesen Fall mit und frug mich an ob dieses Leiden mit den Sternmitteln nicht zu heilen wäre. Als Antwort verordnete ich A 2 + L + S 2, 2. Verd. und am 3. Tage war das Wasser aus dem Knie verschwunden und das Mädchen konnte wieder gehen.

Hochachtungsvollst grüßt Sie, Herr Direktor.

Quirin Schnitzler.

Theys, Isère (Frankreich), d. 24. Nov. 1902.

Herrn Dr. Imfeld,
Arzt des elektro-homöopath. Institutes in Genf.

Verehrtester Herr Doktor.

Gegen meine **Neurasthenie** mit **Rheumatismen** und etwas **Albuminurie** verbunden, verordneten Sie mir am 13. August A 3 + L + S 1, 1. Verd., 2 mal tägl. 3 N, zu den Mahlzeiten 2 S 4, Kola-Coca, und Einreibung der Nierengegend und der Brust mit