

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 14 (1904)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das Lesen guter Humoresken - ein diätetisches Heilmittel  
**Autor:** Lang, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038391>

### **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:** 08.02.2026

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

gienische Uebung betrachten, da er die Quelle von Hals-, Luftröhren- und Lungenentzündungen sein kann, deren Gefährlichkeit nicht erst nachgewiesen zu werden braucht.

Somit bleibt nur ein Sport übrig, der mit Recht als ein Wintersport angesehen werden kann und der ist das Schlittschuhlaufen und das Skilaufen.

In Ländern von gemäßigtem Klima ist das Schlittschuhlaufen nur ein Vergnügen, in kalten Ländern wird es zu einer Notwendigkeit. Auf dem Eise dahinsausen ist ganz entschieden eine schöne und nützliche körperliche Uebung, sie bietet aber auch die Gefahr des Fallens, wobei Bein- und Schädelbrüche nicht ausgeschlossen sind. Aber, wie das Sprichwort sagt: „Es giebt keine Rosen ohne Dornen!“

(Journal de la santé — Gesundheits-Blatt).

## Das Lesen guter Humoresken — ein diätetisches Heilmittel.

(Dr. J. Lang)

„Ernst ist das Leben, heiter die Kunst.“ Dieser dichterische Ausspruch ist nicht etwa nur ein dichterisches Phantasiegebilde, sondern entspricht durchaus der Wirklichkeit. Die Natur hat den Erzeugnissen der Kunst ein heiteres Antlitz verliehen, damit sie den Ernst des Lebens einigermaßen wieder ausgleichen und die Rauigkeiten erträglicher gestalten kann. Wer sich absichtlich oder unabsichtlich gegen diese wohlgemeinte Einrichtung verschließt, wird die üblen Folgen an Körper und Geist bald spüren. So kann man mit Recht behaupten, daß die Kunstgenüsse nicht nur das Leben erheitern, sondern auf den im Kampf ums Dasein sich abnutzenden menschlichen Organismus direkt heilsam einwirken. Natürlich muß man die Kunst im weitesten Sinne des

Wortes auffassen. Eines schickt sich nicht für alle. Bildung und Geschmack sind eben zu verschieden, und während der eine durch den Anblick der Raphael'schen „Madonna“ der durch das Anhören der Haydn'schen „Schöpfung“ diesem Jammerthale entrückt wird, genügt beim andern schon hierzu ein Leierkasten oder eine „spannende“ Geschichte. Ja, letzteres gerade ist ja bekanntlich eins der beliebtesten Zerstreuungsmittel und Ablenkungsmittel. Und das mit Recht. Denn das Lesen eines guten Buches ist ein Kunstgenuß wie jeder andere und von den gleichen guten Folgen an Geist und Gemüt begleitet. Diese guten Wirkungen können unter Umständen von hoher Bedeutung werden, wenn es sich um ein krankes Gemüt handelt, für das in erster Reihe die heitere Gattung der literarischen Erzeugnisse in Betracht kommt. Man geht selbst nicht fehl, wenn man behauptet, daß alle jene nervösen und hypochondrischen Beschwerden, alle Erregungs- und Angstzustände einzig und allein durch eine fortgesetzt betriebene erheiternde Lektüre beseitigt werden können. Der Weg, auf dem dieses Ziel erreicht wird, ist ein doppelter. Einmal wirkt ein erheiternder geistiger Genuß, wie schon erwähnt, an und für sich ablenkend und entlastend auf ein bedrücktes Gemüt ein. Dadurch aber, daß dieses von den selbstquälerischen Gedanken abgezogen wird, wird ihm die Möglichkeit gewährt, seine Gedankenrichtung allmählich wieder in gesunde Bahnen hineinzulenken. Wichtiger aber als diese geistige Wiedererstarkung ist der Einfluß auf den Körper. Ja, letzterer wird der ersteren sogar vorausgehen müssen nach dem bekannten Grundsatz der Gesundheitslehre, daß ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper wohnen kann. Die günstige Wirkung, die eine die Rachmuskeln in Bewegung setzende Lektüre unmittelbar auf den Körper und dann auch unmittelbar auf den Geist ausübt, ist aber im

Gegensatz zu der oben erwähnten Gemütsbeeinflussung ein rein mechanischer, oder wie man sich ausdrückt, ein physiologischer Akt. Und zwar kommt hierbei das Lachen in Betracht. Daß das Lachen gesund ist, wußte man schon im grauen Altertum und der „lachende Philosoph“ war hier der Typus einer das höchstmögliche Lebensalter erreichenden Erscheinung. Den näheren Zusammenhang und die tatsächliche Begründung dieser Erscheinung hat aber die Neuzeit geliefert. Der Hauptgrund des Wohlbefindens stets heiterer und lachender Menschen ist nämlich der wohlthätige Einfluß, den die Erschütterung des Lachens auf die Verdauung ausübt. Dieser Einfluß ist im geringem Grade wohl auf die Erschütterung des gesamten Körpers zurückzuführen, den Hauptanteil daran aber nimmt der Zwerchfell. Es ist das ein dickes und kräftiges Muskelfleisch, das zwischen Brust- und Bauchhöhle ausgespannt ist und nicht nur den Hauptatmungs-, sondern auch den Hauptlachmuskel darstellt. Daß letzteres in der That der Fall ist, lehrt ja auch der Sprachgebrauch, der eine zum kräftigen Lachen reizende Geschichte eine „zwerchfellererschütternde“ nennt. Aber wir fühlen dies auch an den Seitenschmerzen beim heftigem Lachen und daß uns dabei der Atem vergeht, weil es eben das Zwerchfell von dem Lachen zu sehr in Anspruch genommen ist, als daß es sich um sein zweites Amt, das Atmen zu unterhalten, viel kümmern könnte. Diese kräftige Erschütterung des Zwerchfells nun teilt sich auch den unter ihm befindlichen Organen mit, in erster Reihe dem Magen und der Leber, und regt diese ebenfalls zu einer erhöhten Tätigkeit an, gleichsam wie der Reiter sein Tier durch Sporen und Peitsche in einem gesunden Trabe erhält. Da nun die genannten beiden Organe die Hauptträger der Verdauung sind, so wird ohne weiteres der Einfluß des Lachens auf diese Tätigkeit klar

sein. Nun sind alle nervösen und die anderen erwähnten Zustände mit mehr oder weniger heftigen Verdauungsstörungen verbunden. Daher wird zweitens einleuchtend sein, wie lacherregende Vorstellungen auf jene Zustände heilend einzuwirken vermögen. Wenn wir aber gerade das Lesen guter Humoresken als das geeignetste Mittel hierfür betonen, so hat das seinen Grund einmal in der leichten Zugänglichkeit und geringen Kostspieligkeit dieses Diätetikums, dann aber auch darin, daß es zu jeder Zeit zur Verfügung steht und unbeschränkt genossen werden kann. Eine gute Humoreskensammlung ist daher mitunter wertvoller als alle Pillen, Pulver und Mixturen zusammen; sie vor allen Dingen sollte in keiner „Hausapotheke“ fehlen.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

## Korrespondenzen und Heilungen.

Dillingen a. d. Saar, 9. Nov., 1903.

Herrn Dr. Imfeld,

Sauter's Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Dr.

Der **Kropf** des Herrn Wisplingkoff, für welchen Sie am 1. Oct. A 2 + C 5 + S 5, 3. Verd., morgens und abends je 3 C 3 trocken zu nehmen, grüne Salbe und Waschungen mit grüner Seife verordneten ist schon vollständig im Vergehen begriffen und freut sich Herr W. sehr über den schönen Erfolg bei der kurzen Dauer der Kur.

Hochachtend grüßt

Fritz Merten.