

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 15 (1905)

**Heft:** 3

**Rubrik:** In Zucht und Sitte

#### **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:** 16.01.2026

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

siech" von der durch Kohlensäure verdorbenen Stubenluft. In guter, frischer Luft findet man nur  $\frac{4}{10000}$ , also etwa das Drittheil eines Tausendtheilchen, — welche Menge sich höchstens bis zu  $\frac{1}{1000}$  steigern darf, wenn in der Wohnung noch gute (d. h. unschädliche) Luft sein soll. Die eingeschlossene Luft der Stuben und Kammern ist immer verdorben und ungesund; deshalb muß man die Fenster so oft und so lange als möglich öffnen, damit gute, frische Luft von außen eindringe und die verdorbene ersetze."

Wer also seinen Stoffwechsel in gutem Gange und sich selber gesund und arbeitskräftig erhalten will, der sorge für gute reine Luft in seiner Wohnung und gehe möglichst oft und lange Zeit in das Freie<sup>1)</sup>) — besonders in den Wald — um sich in guter Altheimluft zu erholen. Die größte Sorge für gute, reine Luft muß man in den Räumen haben, in denen man lange verweilt: also im Arbeitszimmer, im Schlafzimmer, im Schulzimmer, im Wohnzimmer. In allen Schulen sollten während der Mittagszeit und im Sommer auch während der Nachtzeit die Fenster geöffnet bleiben. — Eine übergroße Furcht vor Erkältung durch Deffnen der Fenster würden die meisten Menschen nicht haben, wenn sie nicht ihre Haut so verweichlicht hätten, daß sie bei jedem kühlen Luftzug fröstelnd schaudern. Man sollte aber die Haut besser abhärtzen (namentlich durch Luft- und Sonnenbäder zur Sommerszeit! D. H.); schon die Reinlichkeit leitet hiezu an. Zugwind ist gesunden und nicht verweichlichten Personen keineswegs so schädlich, als oft von ängstlichen Leuten geglaubt wird." So also spricht sich Professor Karl Reclam aus.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

Fortsetzung folgt.

<sup>1)</sup> Sehr verständigt sich daher die Lehrerschaft, die ihre Schüler mit Hausaufgaben quält — und geradezu ein Verbrechen an der Gesundheit der Jugend begehen jene, die Haus- und Zimmerarreste als Strafe verhängen!

(Der Herausgeber)

## In Zucht und Sitte.

„Sie sind unter Zucht und Sitte aufgewachsen.“ — In diesem Ausspruch lag früher der Inbegriff einer guten Erziehung; einer Erziehung, die heutzutage veraltet erscheint.

Die Zucht war dem Hause eigen, sie sorgte dafür, daß dem Geist des letzteren Nachachtung verschafft wurde. Unter der häuslichen Zucht befanden sich die Kinder und das Ingessinde wohl, und willig unterordneten sich ihr auch die längst verheirateten und oft bereits wieder zur Großelternwürde aufgerückten Kinder.

Mit dem Überhandnehmen der industriellen Beschäftigung und der dadurch viel früher eintretenden wirtschaftlichen Selbständigkeit der jungen Leute lockerte sich die häusliche Zucht erst im besondern und dann im allgemeinen, so daß auch die Sitte nach dieser Richtung nach und nach eine andere Gestalt annahm. Die in der Industrie Beschäftigten waren nicht mehr auf das elterliche Haus angewiesen, sie verließen dasselbe oft früh schon und gründeten sich den eigenen Herd, dessen Gefüge dann nicht immer so fest auf dem Fundament der häuslichen Zucht beruhte, wie dies im Elternhaus der Fall gewesen war. Wo dort die Hausordnung etwas einmal Gegebenes und fast Unveränderliches war, wurde sie im neuen Haushalt willkürlich behandelt; an Stelle von festen Gesetzen regierte der Augenblick mit seiner Stimmung und Laune. Es ergab sich daraus mehr Abwechslung und Überraschung. Dieses Losgelöstsein von bestimmten häuslichen Gesetzen wurde zur Ungebundenheit, die nicht selten auch zur Zuchtlösigkeit ausartete. Wo die Anordnungen aber von Fall zu Fall, je nach Laune, getroffen werden, da besteht beständig die Gefahr der Anarchie und der Zügellosigkeit, denn da der Mensch allerlei Stimmungen unterworfen ist, so wechselt Lust mit Unlust und Schlaffheit mit

Uebermut; und weil das vorhandene Pflichtgefühl sich in diesem Fall durch regelmäßige Be-thätigung nicht einleben und zur festen Gewohnheit ausbilden kann, da denkt der Einzelne nur an sich und sein eigenes Behagen, was im Zusammenleben, zumal im häuslichen und Familienverband, zur Ursache der Mißwirtschaft und Degeneration wird.

Zur häuslichen Zucht und Sitte gehörte früher auch der zeitige Feierabend, der die Hausbewohner und Familienglieder zum stillen Behagen um sich sammelte. Die Abendglocke (Betzeitläuten genannt), die bei der einbrechenden Dämmerung erklang, gab das Zeichen zum Tagesschluß. Die Arbeit wurde eingestellt und ein stiller, beschaulicher Abendsitz vor dem Hause oder im Hause ging der Nachtruhe voran. Die draußen sich tummelnden und gemeinsam spielenden Kinder stoben beim Betzeitläuten auseinander, denn spätestens zu dieser Frist daheim, unter dem elterlichen Dach zu sein, das war unabänderliches Gebot, welchem keines zuwiderhandeln wagte.

Diese Stunde, abendlicher Sammlung in ihrer regelmäßigen Wiederkehr, war für die aufwachsenden Kinder eine wohlthätig und nachhaltig wirkende Erbauung und für die Eltern ein Erziehungsmittel ersten Ranges — wie dies in „Eienhard und Gertrud“ so schön dargelegt wird.

Recht schmerzlich vermißt man heutzutage in den Städten und Dörfern gerade diese Seite der häuslichen Zucht. Die schöne Sitte der stillen Feierabendstunde ist dem Volke verloren gegangen. Von einem Gebot und einer Pflicht rechtzeitiger Heimkehr ins Haus scheinen die Kinder nichts mehr zu wissen, denn das schreit und tollt und kreischt in den späten Abendstunden auf den Straßen und um die Häuser, daß man sein eigenes Wort nicht hört und seines Lebens kaum sicher ist. Der sonst so sehr zur Seele

sprechende Friede der Dämmerung, die zauberhafteste Abendstimmung in der Natur, das feierliche Geläute der Glocken, das liebliche Lied des sich zur Nachtruhe bereitenden Vogels, die schwingenden Töne einer ergreifenden Musik — all das Schöne und Erhabene wird von der lärmenden Jugend nicht beachtet. Sie kreischen und tollen weiter, wenn schon ganz die Nacht hereingebrochen ist und die Laternen angezündet wurden, und den Eltern scheint das Verständnis für das Verrohende eines solchen Treibens völlig abzugehen. Sie sind entweder beruflich oder zu ihrem Vergnügen auswärts, oder wenn sie daheim sind, so haben sie weder Augen noch Ohren für das, was sich vor ihnen Ungehöriges abspielt.

Diese Zügellosigkeit, dieser gänzliche Mangel an Zucht hat an verschiedenen Orten solche Dimensionen angenommen, daß man sich veranlaßt gesehen, auf dem Wege gesetzlicher Verordnungen dem Unfug entgegenzutreten. Es ist dies zwar ein fläglicher Notbehelf für die manelnde häusliche Zucht.

Das gesetzliche Vorgehen, welches der elterlichen Sorgfalt ein bedenkliches Armutzeugnis ausstellt, sollte aber doch denjenigen gewaltsam die Augen öffnen, die der häuslichen Zucht so ganz vergaßen, die in unbedachter Weise die Kinder der schönsten Genüsse und sich selber des besten Erziehungs- und Bildungsmittels beraubten.

Das Schönste, das Beste und Erhabenste hat die Natur dem Kind zu sagen, und wenn es von den Erziehern frühzeitig gelehrt wird, diese Sprache zu verstehen und auf sich einwirken zu lassen, so ist ihm damit der Weg zum höchsten und reinsten Glück erschlossen, und ganz unglücklich kann es niemals werden, weil die milde und erhabene Natur ihm allezeit als Trösterin zur Seite steht.

Die innige und traute Feierabendstille leitet

die Gedanken unbewußt zur Selbstschau, die ein inneres Fortschreiten und Ausreisen der jugendlichen Seelen bedingt.

Wo wir die häusliche Zucht in Liebe gehandhabt sehen in der heutigen Zeit, wo sonst mehr der Zügellosigkeit gefröhnt wird, da bleibt der stille Beobachter unwillkürlich in wohlthuender Bewunderung stehen; er fühlt sich sympathisch berührt; er ist sicher, da eine höhere Lebensauffassung, ein gediegenes Streben zu finden.

Glücklich die Kinder, die in ernster und liebevoller häuslicher Zucht und Sitte aufwachsen können, denen der Sinn für tieferes Empfinden geöffnet wird, denen durch den unwiderstehlichen Einfluß der häuslichen Sitte gute Gewohnheiten eingepflanzt werden, die den Menschen wie ein Talismann durch das Leben begleiten und ihm den Stempel der edleren Natur, des höher entwickelten Wesens aufdrücken.

(Schweizer Frauen-Zeitung).

## Korrespondenzen und Heilungen.

Jersey (Frankreich), den 1. Dezember 1904.

Herrn Dr. Zimfeld,  
Arzt des Sauter'schen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Die Frau Lichtenberger, welche seit 30 Jahren an Nervosität, Verdauungsschwäche und Verstopfung leidet, und welcher Sie unter Datum vom 24. Oktober, A 1 + C 1 + F 1 + S 1, 2. Verd., morgens und abends 3 N, und zu den zwei Hauptmahlzeiten des Tages, 3 Korn S 3 verordnet haben, befindet sich ganz ausgezeichnet wohl; es ist eine wahre Wiederauferstehung. Alle diejenigen welche sie kennen, sind ganz erstaunt zu sehen wie gut es ihr geht. Diese Heilung hat großes Aufsehen gemacht.

Empfangen Sie unseren besten Dank und die hochachtungsvollen Grüße Ihrer ergebenen  
Frau Paul Huet.

Bottigen (St. Bern), den 14. September 1904.

Herrn Dr. Zimfeld,  
Sauter's Laboratorien in Genf.

Geehrter Herr Doktor.

Gegen meine Kopfschmerzen haben Sie mir am 19. August, A 1 + C 1 + F 1, 3. Verd., morgens und abends 3 Korn N trocken zu nehmen, zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn S 3, und eine  $\frac{1}{2}$  Stunde vor diesen Mahlzeiten, eine Pastille Kolayo, und Einreibungen der schmerzenden Teile mit einer alkoholischen Mischung von Bl. Fl., verordnet.

Seit dem Gebrauch Ihrer werten Mittel, kann ich Ihnen die Mitteilung machen, daß mein Kopfschmerzen sich sehr gebessert hat.

Die erste Zeit, wenn der Tag heranrückte wo sich meine Kopfschmerzen einstellten, habe ich dieselben noch immer verspürt, nur konnten dieselben schon nicht mehr so überhand nehmen wie früher. In der letzten Zeit habe ich aber gar keine Schmerzen mehr gehabt, und habe ich nun auch die Hoffnung von denselben fernherin verschont zu bleiben. Sollte ich die Kur noch weiter forsetzen, so bitte ich um weiteren Rat.

Achtungsvoll zeichnet

Emma Binder.

Fünfkirchen (Ungarn), den 10. November 1904.

Herrn Dr. Zimfeld,  
Arzt des Sauter'schen Institutes in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor.

Ich halte es für eine angenehme Pflicht Ihnen mitzuteilen, daß ich mit der äußerst wohltätigen Wirkung der von Ihnen verordneten Mittel vollständig zufrieden bin. Sie er-