

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	16 (1906)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Licht, Luft und Wasser : Notschrei eines Grossstädters [Fortsetzung und Schluss]
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038038">https://doi.org/10.5169/seals-1038038</a>

### 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:** 30.01.2026

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 3.

16. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

März 1906.

Inhalt: Licht, Luft und Wasser (Schluß). — Die körperliche Erziehung der kleinen Kinder. — Nächtliches Bett-nässen. — Zartgefühl. — Korrespondenzen und Heilungen: chronisches Nierenleiden, Nervosität; chronische Lungenerzentzündung; Hämorrhoiden; Hüftweh; Schlaflosigkeit; Erfältungen, Schnupfen, Heiserkeit; Flechten; Fallsucht; Kniegelenkentzündung; Mittelohrentzündung, Ohrenschmerzen, Ohrensausen; Augenentzündung; Geschwulst und Abszessbildung am Knie. — Anzeige: Villa Paracelsia.

### Licht, Luft und Wasser.

Notchrei eines Großstädters.

(Berlin — B.)

Fortsetzung und Schluß.

Die moderne, bessere Wohnung hat auch eine „Speisekammer“ zur Aufbewahrung der Vorräte für die Wirtschaftsführung und die noch zu verwendenden Überreste zu reichlicher Mahlzeiten. Dieser sehr wichtige Raum hat auch ein Fenster. Aber wo hinaus geht dieses Fenster? Auf den Treppenflur, in dem alle Wohlgerüche des Hofs, vielleicht auch des Pferdestalles aufwärtssteigen, und auf dessen Absätzen gewissenhafte Küchenfeen Decken und sonstige Unterlagen fleißig ausklopfen und austäubeln! Mitunter gehen die Speisekammerfenster auch auf einen sogenannten Lichtschacht hinaus, in dem sich dann, da er oben geschlossen, die Düste aus allen Stockwerken lieblich vereinigen. Das ist die frische Luft für die bessere Erhaltung der Lebensmittel!

So ist es mit dem zweiten Lebensbedürfnis des Großstädters bestellt, und wenn er es rein, d. h. nicht verunreinigt genießen will, dann muß er schon Zeit und Geld daran wenden, um einige Kilometer außerhalb des

Weichbildes atembare Luft aufzusuchen. Und selbst da lauern noch oft chemische Fabriken, Abdeckereien und andere anrüchige Gewerbe, die man denn doch nicht dem sonst so geduldigen, an seinen Geruchsnerven so abgestumpften Großstädter in seinen eigenen Mauern zumutet, auf den Erholungsbedürftigen.

Dafür kann er nun aber für seine freudig erlegten Gemeindesteuern wenigstens in Bezug auf sein drittes Lebensbedürfnis berechtigte Anforderungen an dessen Herbeischaffung stellen? Der Technik, die ja doch heute so wunderbar entwickelt und vorgeschritten ist, ist doch heutzutage, einem on dit zufolge, nichts unmöglich? Der arme Thor, der da Durst hat und gern durch einen Trunk Wasser sich erfrischen möchte! Sonderbarer Schwärmer, wozu muß es denn gerade Wasser sein? Es giebt doch soviel andere vorzügliche Getränke! Wein, Bier, echt und unecht, Kaffee und Spirituosen! Wer trinkt überhaupt noch Wasser? Es müssen wohl ähnliche Erwägungen sein, die die meisten Hauswirte veranlassen, die Brunnen auf ihrem Grundstück einfach verkommen zu lassen. Wer holt denn heutzutage noch vom Brunnen Wasser? Das ist erstens unmodern, zweitens überflüssig.

Früher setzte ein Besitzer seinen Stolz darein, wenn sein Brunnen den Ruf genoß, schönes Trinkwasser zu liefern; heute wird er, sollte sich ein Nachbar erlauben, bei ihm zu pumpen, sofort einen Schild anbringen lassen, auf dem zu lesen: Wasserholen nur meinen Mietern erlaubt, Fremden streng verboten! Die um das Wohlergehen ihrer Einwohner stets sehr besorgte Stadtverwaltung (etwa wegen der Steuerkraft ??) erstreckt auch nach dieser Richtung hin ihre Fürsorge: sie sorgt für Straßenbrunnen, jawohl! aber auch zu gleicher Zeit für die Hälfte derselben für Schilder, die da lakonisch lauten: Kein Trinkwasser! Ja, was denn für Wasser? ist man versucht zu fragen. Das kann man bald sehen: das durstige, verschmachtete Zugvieh, Pferd und Hund, wird für würdig befunden, zu kosten, ob es denn gar so schädlich ist, das Wasser, vor dem behördlich gewarnt wird, zu genießen! Wie manches wertvolle Tier mag sich da schon den Keim zu lebensgefährlicher Krankheit geholt haben; das Gewissen der Bediensteten ist weit, wenn es sich um die Bequemlichkeit handelt. Außerdem denutzen diese Brunnen mit Vorliebe die Angestellten der Straßenreinigung, die ihre schmutzigen Stiefel, Besen, Karren und sonstigen Gerätschaften eifrig mit dem gespendeten Nass reinigen.

Doch wer wird denn nun sich so eigenständig darauf verbeissen, gerade Brunnenwasser trinken zu wollen?

Eine jede Stadt, die Anspruch auf Intelligenz macht, erfreut sich doch jetzt einer Wasserleitung, die nach Aussage und Urteil aller Techniker herrliches Wasser liefert? Die Stadtverwaltung allerdings freut sich wohl stets, insofern die Wasserwerke eine Einnahmequelle bilden, nicht so immer die gewöhnlichen Sterblichen, die darauf angewiesen sind, das gelieferte Wasser zu genießen. Ganz abgesehen davon, daß Flusswasser, und wenn es noch sorgfältig filtriert ist, immer Flusswasser bleibt, dem das Erfrischende des Tiefbrunnenwassers vollständig abgeht, kann der Denkende doch nie die Vorstellung los werden, welchen oft viele Kilometer langen Röhrenweg das Wasser erst durchlaufen muß, wie lange es nahe der Verbrauchsstelle oft in den Zuleitungsröhren stehen muß, ehe es im Glase — perlt! Ja, es perlt, oft ganz wunderbar, und die Schilderungen der Fauna, die man schon darin angetroffen, sind ja wohl überall so bekannt, daß sie hier nicht wiederholt zu werden brauchen. Und wer auf dem Wasser, als Ruderer, Tourist oder sonstwie gern verkehrt, der weiß ja auch, was alles in die Wasserläufe gelangt; mag es sich auch auflösen, es löst sich doch nicht in nichts auf; mag es noch so sorgfältig filtriert werden, es war in demselben Wasser, das wir als Lebensmittel genießen! Und schon die Vorstellung aller der vorangegangenen Zufälligkeiten und Begebenheiten kann doch einen rechten Genuss nicht aufkommen lassen. Die letzte Kalamität bei den Berliner Wasserwerken (Müggelsee) liefert einen erdrückenden Beweis für die Unzulänglichkeit der bisherigen Filteranlagen.

Die Untersuchung auf Keimfähigkeit in 1 ccm filtrierten Wassers ergab zeitweise doch erschreckende Resultate, und der Thatsache, daß das Wasser trotz aller Vollkommenheit der technischen Einrichtungen tagelang den berüchtigten Karbol- und Natriumgeschmack beibehielt, stand man anfangs ratlos gegenüber. Und jetzt hat man endlich ermittelt, daß Abwässer einer ziemlich entfernten Teerölfabrik den Weg bis in die Sauglöcher und Trichter der Sammelbecken gefunden hatten! Und das schon zweimal. Daß man zur Zeit der Wiederholung dieser Thatsache rat- und machslos gegenübersteht, beweist die Maßnahme, daß

neben der bakteriologischen Untersuchung des filtrierten Wassers jetzt eine besondere Wache aufgestellt ist, die das Wasser auf den Geschmack hin prüfen, also kosten muß. Soll da nicht der durstige Mensch, der noch nicht jedes Gefühl, jedes Verständnis für die allgütige Mutter Natur in dem Zwangszustande der Ueberkultur mit all ihren Hilfsmitteln und Surrogaten verloren und eingebüßt hat, soll er nicht auch schreien, wie der Hirsch schreit, nach frischem Wasser? Wo ist Wasser, wo gibt es noch Trinkwasser?

Wohl allen denen, die den Verfasser einer Uebertreibung zeihen! Entweder leben sie unter besseren, gesünderen Daseinsbedingungen, als die geschilderten, dann sind sie glücklich zu preisen; oder aber sie empfinden deren Mangel nicht, dann sind sie nicht zu bedauern. Wer aber seine fünf Sinne noch in vollständig gesundem Zustande sich erhalten hat und namentlich wessen Geruch und Geschmack noch nicht durch die Luxuserzeugnisse der Gegenwart entartet und der ursprünglichen Fähigkeit, zu empfinden und zu genießen, beraubt ist, der wird mit einstimmen in den Notschrei nach Abhilfe und Besserung der bestehenden trostlosen Verhältnisse.

Man vergegenwärtige sich doch den modernen Kulturmenschen, wie er im Rauch und Staub bei künstlicher Beleuchtung sitzt, selbst rauchend und mit Spirituosen seinen Durst löschen, in enger, unbequemer und von Pflanzenfasern oder Wollsurrogaten hergestellter Kleidung schwitzend, prustend und speiend — fürwahr ein erhebender Anblick! Man wundert sich nur, daß trotz aller Attentate auf Augen, Lunge und Magen die Menschen noch ein so hohes Durchschnittsalter erreichen, wie die statistischen Tabellen ausweisen. Wie viele Tausende zollen den Bestrebungen der Naturheilweise, der Bewegung für naturgemäße Lebens-

weise Anerkennung, wie so viele Tausende möchten ganz nach ihren Grundsätzen ihre Lebenshaltung ändern, d. h. neu einrichten. Können sie es? Nur unter erschwerenden Umständen und nicht überall. Sie alle aber mögen unentwegt und allezeit den Ruf ertönen lassen: Kehrt zur Natur zurück! Sorgt zuerst dafür, daß der armen, geplagten Menschheit besser und reiner dargeboten werde:

Licht, Luft und Wasser!

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt.

## Die körperliche Erziehung der kleinen Kinder.

(Dr. Zimfeld.)

Wenn man auch ziemlich allgemein zugibt, daß für größere Kinder, zu einer normalen körperlichen Entwicklung und zur Erhaltung einer guten Gesundheit, körperliche Übungen unerlässlich sind, so will man leider nicht gerne glauben, daß auch bei kleinen Kindern und selbst bei Säuglingen die Arbeit und die freie Bewegung der Muskeln nicht nur als nützlich, sondern auch als notwendig angesehen werden müssen. Ja, selbst dem Säugling ist die Gymnastik Bedürfnis und Notwendigkeit. Freilich wird diese Gymnastik der allereinfachsten Form sein und Niemanden wird es einfallen wollen, dem Kind an der Brust methodische und vorschriftsmäßige Bewegungen zuzumuten; es wird aber genügen, ihm alle seine freiwilligen Bewegungen nicht unmöglich zu machen und es ihm freizustellen seinen Körper naturgemäß zu entwickeln.

Jedes noch so kleine Kind hat in der Tat das ihm angeborene Bedürfnis zu gestikulieren, Arme und Beine zu bewegen und nach Kräften zu schreien, und das alles hat den Zweck seine