Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 5

Artikel: Ein wichtiges Kapitel für geistig Beschäftigte

Autor: Gierten, Math.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038274

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: 03.12.2025

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

ber Ruche, in ber die Nahrung für jeden Teil bereitet wird. "Aber bas herrlichfte Zimmer in Diesem Sause ift die Kinderstube, wo das neugeborene Rindchen sanft gebettet unter bem Bergen ber Mutter liegt, bis es groß genug ift, um in unsere Welt zu tommen." "Das ift ja ein liebliches Märchen. Warum erzählt man benn den Kindern nicht die Wahrheit?" war bes Rindes Entgegnung. Sätte bie Mutter ihrer fragenden Tochter antworten bürfen: "Die Leute schämen sich, die Wahrheit zu fagen ?" Und hatte bas Rind bas Bedürfnis, die Notwendigkeit zur Scham begreifen können? Natürlich fam nun die unvermeidliche Frage: "Wie gelangt bas Rind in die Rinderstube?" Darauf gab die verständige Frau folgende Antwort: "Du haft gesehen, daß ich das Samenforn in den Boben gepflangt habe, und in wenigen Wochen ift eine Pflanze gewachsen. Du haft gefehen, daß ich ein Gi unter die Benne gelegt habe, und in wenigen Wochen ist ein kleines Rüchelchen baraus geworden. 3ch fonnte dir wohl über die Beränderung, bie in bem Samenforn und in bem Gi ftattfindet, mehr berichten; aber du bist noch zu jung, um das zu verstehen. So mußt du mir icon glauben, daß, wie die Pflanze aus bem Saatforn und das Buhnchen aus dem Gi, jo das Rindchen von der Mutter fommt, weil ich es dir fage. Du mußt miffen, daß ber Lebensteim, ber in einer garten Pflange gur Blüte gedeiht oder in einem flüggen Sühnchen und in dem fostbaren Baby zur Entwicklung gelangt, ein Geschent Gottes ift. Aber wie es gegeben ift, das fann bir ber weiseste Mensch in ber Welt nicht fagen." Go enbete bas fleine Bwiegespräch. Auch ber leifeste Zweifel, ben die Mutter über die Klugheit ihrer Erzählung haben fonnte, murde burch bas fleine Mädchen selbst zerstreut. Denn ihre Mutter gartlich umarmend, flüsterte sie: "Nun weiß ich auch,

geliebte Mutter, warum ich dich so lieb habe: weil ich einst ein Teil von dir gewesen bin 1). Unstatt sie zu falscher Scham zu erziehen und zu einer unlauteren Gesinnung die Beranlaffung zu geben, sollten wir auf diese Weise unsere Rinder die Burdigkeit, die Schönheit ber Mutterschaft lehren, ja sogar mit den phyfischen Gefahren berselben bekannt machen, um badurch ihre Achtung, ihre Zärtlichkeit, ihre Liebe zu vermehren. Es wird auch feinem Anaben ichaben, zu miffen, daß er Bein von seiner Mutter Bein ift und Fleisch von ihrem Fleische; sowie daß fie felbst bem Schattenreiche nahe war, als fie ihm bas leben gab. Dann, im Laufe ber Zeit, fann ibnt feine Mutter oder fein Bater erklären, daß er wohl auch einmal später ein Bater sein wird, und ihn auf biefen beiligen Beruf aufmertfam machen, ber ein reines leben und lauteres Denfen verlangt. Go fonnen wir vielleicht eine Raffe von Männern und Frauen erziehen, die sich ihres Rörpers nicht mehr als ihrer Seele ichamen, weil sie beutlich einsehen, daß es feinen Grund gibt, fich zu schämen. Ein gewöhnliches Sprichwort fagt : bem Reinen ift alles rein. Dogen wir also die Reinheit unserer Rinder achten und nicht eine faliche Schamhaftigfeit ihnen anerziehen, die ihre Reinheit befleckt.

Ein wichtiges Kapitel für geistig Beschäftigte.

Bon Math. Gierten, Saningen (Lothringen).

Motto: "Gin gefunder Getft in einem gefunden Körper."

Es ist eine durch die Erfahrung reichlich bewiesene Tatsache, daß durch einseitige Ropf-

¹⁾ In ähnlicher Weise wie obige Mutter ging der Unterzeichnete seiner Zeit als Erzieher von drei Knaben im Alter von 9 bis 13 Jahren vor. Er führte in den Unterricht als eigenes kleines Fach eine "Anthropologie" ein, in welcher in kurzem alle leiblichen Verrichtungen, also auch die vorliegende, in schulmeisterlicher Trockenheit

arbeit, bei fast ständiger, sitzender Lebensweise viele schlimme Leiden und Krankheiten, ganz besonders aber die Krankheit unserer Zeit, die Nervosität, die in wahrhaft fürchterlicher Weise im Zunehmen begriffen ist, erzeugt wird.

Benn jemand, der tagsiiber im Bureau, im Rontor, in ber Schule, am Schreibtisch geistig angestrengt gearbeitet bat, seine Erholung am Abend (wie dies leider in völliger Berkennung ber Menschennatur und ihrer natürlichen Bedürfniffe heutzutage fo häufig geschieht) einzig darin sucht, den ohnedies überangestrengten Augen burch Lefen einen erquicklichen Wechsel zuführen zu wollen, wird ein schlechtes Resultat erleben : burch weiteres Siten und Bewegungslosigfeit wird bie Berftorungsarbeit ber ftodenben Gafte nur gefördert, mährend derselben doch täglich entgegengearbeitet werben foll. Wenn man bas fann? fragen manche. Wenn ber gute Wille vorhanden ift, auch bei einer eben nicht gefunden Lebensweise bennoch sich wohl und frisch zu erhalten, so ist es nicht so schwer; bei schöner Jahreszeit und guter Witterung mag es ja viele geben, die einen Spaziergang bem Sitzen in dumpfer Stube dabeim ober im Gasthaus ichon ben Vorzug geben, noch weit beffer zur Erreichung bes Zweckes mare eine ein- bis zweistündige Arbeit im Garten. Einen solchen besitt jedoch nicht jedermann; aber es gibt bennoch Auskunftsmittel, wie folgendes mahrhaftige Beispiel zeigt : Gin junger Umtsrichter in den besten Berhältnissen hatte sich infolge anstrengender, einseitiger Beiftesarbeit mannigfache Leiden zugezogen, beren er nicht mehr Herr werden fonnte. Sämorrhoiden, Ropfweh, Schwindelanfälle, Beighunger

behantelt wurden. lleber den Erfolg belehrte ihn folgendes: als später einmal bei einem Anlaß der Jüngste eine darauf bezügliche Frage machte, ließ ihn einer der Aelteren mit den Worten an: "Dummer Kerl, das hat uns ja Dr. Fäger in der Anthropologie gesagt." Fäger.

wechselnd mit ganglicher Appetitlosigfeit, bochgradiger Nervosität usw. Endlich, da alle Mittel versagten, die der Aerzte und die ge= priesenen Hausmittel, und die Not aufs höchste gestiegen mar, tam ihm ber erlosende Bebante, und zwar, wie er in trüben, schwermütigen Bedanken versunten, einem Holzhader auf ber Strafe gufah. Dun war ber Stein ber Beifen gefunden, das Rätsel gelöft, wie er sich tag= täglich ein Teil tüchtiger Bewegung im Saufe verschaffen konnte. Seither macht dieser Berr sein Holz selbst, alle Tage sein redlich Teil, und er schrieb vor furgem einer Bermandten voll Jubel, daß er durch diese einfache natur= gemäße und spottbillige Rur von allen feinen Leiden befreit fei. Das wirklich Gute und Beilfame liegt hier wie fast überall so nabe.

"Was willst du in die Ferne schweifen, Sieh' das Gute liegt so nah'."

Arbeit. wirklich anstrengende förperliche Arbeit bilbet das beste und einzige Begenge= wicht zu allen jenen Störungen der Gesund= heit, wie sie anhaltendes Siten, anftrengendes Denken mit fich bringt und naturgemäß bringen muß; als da find: Ralte Füße und Hände, Blutandrang zum Kopf und Herzen, Kopfweh, Schwindelanfälle, Schlaflosigkeit, bleiche Besichtsfarbe, matte Augen, müber Bang und vorgebengte Haltung, Nervosität usw. Denn solche Arbeit schärft die Sinne, stärft und stählt in hohem Grade Musteln und Nerven, fie allein bringt das Blut in wohltätige Ballung, führt den so notwendigen und heilfamen Schweißausbruch hervor, und diefe durch forperliche Arbeit hervorgerufene Schweifabsonberung belebt das Blut, bewirft tieferes Atmen und vermehrt den Wunsch nach Flüssigkeiten, welche, indem sie schnell aufgenommen werden, ben Blutlauf beschlennigen, das Blut von Fremoftoffen (Rrantheitsstoffen) reinigen und es wiederum befähigen, die Gewebe zu fanbern.

Daher ist am Schlusse eines Tagewerkes ber Rörper eines Schwerarbeitenden in einem viel besseren Ruftande als derjenige eines mit Ropfarbeit angeftrengten Stillsitzenden; ber Schlaf bes erfteren ift weit füßer, ber Stoffwechsel geht rascher vor sich, und folglich fann ber Rörper Rrantheiten aller Art befferen Widerstand leisten.

Die Nahrung wird beffer verdaut, weil ein größeres Berlangen nach berfelben ba ift, und Die Niedergeschlagenheit und geistige Unruhe, welche man fo oft bei den nur mit dem Ropfe Arbeitenden findet, ift etwas Seltenes. Es ift fein Fehler, daß ber Mensch im Schweiße feines Ungesichtes fein Brot verdienen foll; es ist nicht genug, dies im Schweiße bes Berstandes zu tun, wie manche sich entschuldigen, sondern die richtige Busammenftellung von geistiger und forperlicher Arbeit ift gur Entwicklung einer guten Gesundheit durchaus notwendig.

Wie viele traurige Beispiele gibt es, daß geistige Arbeiter in unheilbarem Grrfinn endeten! Gewiß haben auch fie Pausen in ihrem Schaffen gemacht, aber bas, womit fie diefelben ausfüllten, mar eben vielleicht nicht bagu die angestrengten Rerven auszugeeignet, spannen, den Prozeg des Gaftemechsels zu erleichtern. Besuch von Theatern, Konzerten, Gesellschaften usw. heißt noch lange nicht geistig ruben, benn bergleichen . . . ftellt nur erneute Anforderungen an die ohnedies schon überreizten Gehirnnerven ; fogar Spazierengehen tut's noch lange nicht, obwohl diese Art Erholung sicher zu ben besten zu zählen ist; aber wie oft ift beim Gelehrten, beim Dichter, beim Forscher so ein einsamer Spaziergang nur die Fortsetzung der begonnenen Gedantenarbeit; die Ideen, Themata, Probleme werden weiter verarbeitet im Behirn, aufgeregt und fiebernd kommt es zu feiner Rube, und er- | bas fräftigste Ableitungsmittel ber Nervenkraft

mattet und ermübet, ohne erfrischt zu fein, fehrt der Spaziergänger in feine Arbeitsftube beim.

In folden Fällen ift nur anftrengende, allseitige Musteltätigkeit burch gymnastische (turnerische) llebungen oder irgend eine forperliche Arbeit (Graben, Holzsägen usw.) als bas allein wirkfame Mittel, als vollgultige Wechselwirfung zu anftrengender, aufreibender Beiftes arbeit anzuwenden.

Es mag anfänglich für jemand, der es nicht gewöhnt ift, immerhin etwas lleberwindung bazu gehören, wenn man sich geistig ermüdet fühlt, nachdem man die Feder weggelegt, 3. B. zu einer förperlichen Arbeit zu greifen, Die Schweiß und Unftrengung erfordert, aber fehr bald fühlt man die wohltätige Wirkung, die rascheren Blutumlauf erzeugt, anstatt bes früheren Gefühls von Rälte und Schwere in ben Gliedern eine angenehme, wohltnende Barme in benfelben; man fühlt fich elaftischer, ein behagliches Gefühl durchftrömt den Rörper, Blutandrang und Ropfschmerzen verschwinden; baneben raftet aber auch fogusagen ber Beift; benn wenn man eine forperliche Arbeit (besonders Gartenarbeiten) ordentlich und erfprieklich tun will, muffen notwendigerweise Auge und Bedanken barauf gerichtet fein; bies aber bringt ben Ideengang in andere, in ruhige und nicht ermudende Richtung gemiffe Bartien bes angestrengten Behirns fönnen gehörig ausruben: gefunder, wohlverbienter Schlaf nach folder Wechselarbeit tritt als natürliche Rubevause bann sicher ein, und nicht abgemattet, mißmutig und überreigt, sonbern gestärft und mit freudigem Mut tritt man wieder an geistiges Schaffen, und bie Erfolge find weit beffere -- Bewegung (durch förperliche Arbeiten, Turnen usw.) ist Leben!

Ja, Körperbewegung ist erfahrungsgemäß

von dem Empfindungssystem auf das Bewegungsjystem und dabei eine unerschöpfliche Quelle von Lebenstraft, Vergnügen und Gesundheit.

Körperbewegung lenkt auch am wirksamsten die fixen Ideen von ihrem Gegenstande ab, indem sie neue Beziehungen und Gefühle veranlaßt, oder auch, indem sie das Gehirn durch Ermüdung zum Ausruhen nötigt.

Es gibt auch in der Tat kein zuverlässigeres Mittel (und dieser Punkt ist gewiß von der allergrößten Bedeutung!), lebhafte, kostspielige, Gesundheit und Lebensglück zerstörende Leidensschaften fernzuhalten und zu mäßigen, als anshaltende körperliche Tätigkeit.

Soll unserer jetigen, nervösen, kraftlosen Generation (besonders so vielen entnervten Gestalten in den Städten!) gründlich auf die Beine geholfen werden, sollen so viele geistig angestrengt Arbeitende von schweren Leiden verschont bleiben und ihres Lebens wahrhaft sroh werden, so ist es dringend nötig, daß man von den heutigen verseinerten, raffinierten Genüssen und Erholungen zu einfachen und natürlichen, Körper und Geist stärkenden Genüssen uswen, einfachen und natürlichen, körper und natürlichen, körper lichen Arbeiten zurücksehrt.

"Entsaget der falschen und eingebildeten Vornehmheit," sagt Dr. Otto Lyon, "und seit die wahre Vornehmheit in die Achtung, die ihr jeder Arbeit zollt, der geistigen wie der förperlichen; entsaget dem weiblichen Genußsleben, und lernt als die Grundlage alles wahren Genusses die Arbeit, den schönen Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe kennen."

Es gibt nichts Wichtigeres für den Menschen, als daß er das Maß und die Art seiner Kräfte genau kennen lerne, weil deren übermäßige Anstrengung sie unfehlbar zerstört, während Schonung und richtige, naturgemäße Uebung derselben sie stählt. Tausende und Abertausende großer Männer mußten vor der Zeit ins Grab sinken, weil sie keine ihrer Konstitution und Beschäftigung angemessene Lebensordnung befolgten.

Unsere Frrenhäuser sind bevölkert von solschen Personen, die ihrem Geiste selten oder eigentlich niemals die gehörige Ruhe gegönnt haben — und diese mangelnde Geistesruhe ist eine Hauptursache der in unserem Zeitalter der Verweichlichung und Genußsucht erschreckend zunehmenden Nervosität.

Möchten doch alle geistigen Arbeiter stets bedenken, daß ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper wohnen kann; und wahre Gesundheit, Lebensfreude und Lebensglück nur bestehen können, wenn alle Organe harmonisch geübt werden.

Korrespondenzen und Beilungen.

Lyon (Rhône, Frankreich), den 12. Februar 1906. Herrn Dr. Junfeld, Sauter's Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Doftor.

Beehre mich Ihnen mitzuteilen, daß die Berordnung, welche sie vor drei Wochen meiner Freundin zur Behandlung ihres Haursichwundes gegeben haben, von guter Wirfung gewesen ist. Die verordneten Mittel waren: morgens und abends je 3 Korn A 3 + 3 Korn Art. trocken zu nehmen, zum Mittag= und Abendessen je 3 Korn L 3, abends Einreibung des Haarbodens mit Roter Salbe, morgens Waschung desselben mit Sternhaarwasser. Neue Haare wachsen und treten hervor in Form eines sehr zarten Flaumes, überall wo die kahlen Stellen waren, und der Ausfall der bestehenden Haare hat ausgehört.