

<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>	18 (1908)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Jugend und Enthaltsamkeit : ein Ruf an alle enthaltsamen Erzieher und Freunde der Jugend
<b>Autor:</b>	Vetter, F.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038186">https://doi.org/10.5169/seals-1038186</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:** 08.02.2026

**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 Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 9.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe. September 1908.

Inhalt: Jugend und Enthaltsamkeit. — Der menschliche Geruch (Schluß). — Eine Haferslockentur (Schluß). — Hut ab! — Zitronensaft. — Etwas von der Tomate. — Korrespondenzen und Heilungen: akuter Gelenkrheumatismus; chronische Magenentzündung; Magenverengerung, unregelmäßige Monatsregel, weißer Fluß, Blutarmut; Blasenkatarrh; Lebervergrößerung, Verdauungsbeschwerden; Anschwellung der Halsdrüsen; nervöse Magenträmpfe; chronischer Magenkatarrh; hochgradige Bleichsucht; Bronchialkatarrh; Gelenkrheumatismus; nässende Flechten.

#### Jugend und Enthaltsamkeit.

Ein Ruf an alle enthaltssamen Erzieher und Freunde der Jugend.

Bon F. Bette, Jena.

Also erkenne dich selbst! so sprach in Delphi die Gottheit,  
Und des Orakels Beschluß? Geh! und erziehe  
dich selbst,  
Wandernd lerne die Jugend, Gelüste des Augen-  
blicks meistern.  
Strebend lernt sie dann selbst, nüchtern zu kämpfen  
dereinst!

Wie gewinnen wir die Jugend für die Enthaltsamkeit? Irgendwie künstlich züchten dürfen wir die Enthaltsamkeit nicht, wären wir auch noch so zahlreich und mächtig. Eine künstlich gezüchtete Enthaltsamkeit wäre nicht von Dauer; hätte keinen sittlichen Wert. Selbst ein guter, rein sachlicher Antialkoholunterricht würde die Gefahr, dogmatisch zu wirken, nicht ganz vermeiden können, denn die Jugend ist noch nicht imstande, unsere Beweisgründe in vollem Umfange richtig zu werten. Jeder Dogmatismus aber ist hier wie in der Erziehung überhaupt zu verwerfen. Die Jugend hat das Recht und die Pflicht der Selbsterziehung zur sittlichen Persönlichkeit. Der Erzieher kann nur und muß ihr die Möglichkeit der Selbsterziehung gewäh-

ren, er muß Gelegenheit schaffen zur Entwicklung der schlummernden Kräfte, welche die Jugend befähigen, selbst ihre Launen und Augenblicksbegierden zu überwinden, die Gefahren heutiger „Zivilisation“ zu besiegen, und Freude am selbsterrungenen sittlichen Fortschritt zu finden. So muß auch der Entschluß zur Enthaltsamkeit in der Jugend selbst reisen als Folge einer sittlichen Tat, als naturnotwendiges, nicht zu überspringendes Glied der Selbsterziehung, wenn er Dauer und Wert haben soll.

Selbstzucht des Einzelnen ist die Grundlage zu jedem sittlichen Fortschritt der Menschheit. Strenge Selbsterziehung aber ist heute nicht häufig, weil die Voraussetzung meist fehlt: die Fähigkeit, selbst zu beobachten und zu denken, echt und wahr zu fühlen, und der Mut, stark und selbstständig das Rechte zu wollen und zu tun.

Was können wir tun, um diese Fähigkeit, um diesen Mut in der Jugend zu entwickeln? In die erzieherische Tätigkeit von Haus und Schule, der zuerst Berufenen, eingreifen können wir nicht, dazu sind unsrer zu wenige. Wir dürfen es auch nicht (soweit wir nicht selbst

Eltern oder Lehrer sind) aus sittlichen und taktischen Gründen, wären wir auch hundertmal, stärker. Haus und Schule sind freilich die berufenen, aber nicht die einzigen Erzieher der Jugend. Von oft viel mächtigerem Einfluß ist das öffentliche Leben, die Umgebung, besonders die Kameraden. Und dieser Einfluß ist nicht eben immer günstig. Hier können wir einsetzen und, in glücklicher Weise die Tätigkeit von Haus und Schule ergänzend und erweiternd, die schlimmen Einflüsse der Straße unschädlich machen, das Gute der gegenseitigen Erziehung durch Kameraden bewahren, indem wir der Jugend Besseres bieten, Besseres, für das sie selbst bald begeistert eintritt.

Was ist dies Bessere? Turnen, Spiel und Sport? Gewiß, es ist mit Freude zu begrüßen, auch im Sinne unserer Bewegung, daß diese heute so volkstümlich geworden sind. Ihr gesundheitlicher Wert wäre ganz unbestreitbar, wenn die Gefahr der Übertreibung nicht so nahe läge. Ihr Wert für allseitige Geistes- und Charakterbildung aber darf nicht überschätzt werden; ja, ihre Ausübung kann bei dem heute fortwährend sich steigernden Wetteifer der Vereine in größtmöglichen Kraftleistungen für die Jugend sogar schädlich wirken.

Wertvoller für vielseitige und wohl zusammenstimmende Entwicklung des Körpers wie des Geistes und Willens, aber noch viel zu wenig beachtet, sind Wanderungen, einfachster Art natürlich, ähnlich den Fahrten der deutschen Turner zu Fahns Zeiten. Wie damals, so muß auch jetzt wieder die Jugend an pflichtfreien Tagen und in den Ferien heraus aus dem Dunst der Städte mit ihren gesundheitlichen und sittlichen Gefahren in die reine Natur. Ja, heute mehr als zu jenen Zeiten, denn die Städte sind größer, das Leben ungesunder, die Genussfahrt allgemeiner und der schlimmste Feind der Jugend, der ganzen Menschheit, König Alkohol,

stärker als je. So sollten nicht nur Studenten, nicht allein höhere Schüler wandern nach alter deutscher Art, sondern die Jugend aller Stände, jedes Alters, beider Geschlechter unter der zwanglos taktvollen Führung zuverlässiger Freunde und Erzieher. Anspruchslos seien die Fahrten: was bedarf die Jugend der schwelenden Kissen, der üppigen Speisen eleganter Hotels? Heu oder Stroh ist ihr besseres Lager, der Mundvorrat im Rucksack, der Kochtopf auf Spiritus oder Holzfeuer am Wildbach oder See laden zu schönerem Mahle. Spiel und Turnen, Skizzieren und Sammeln fürzen die Mittagsraust, ein Wasser- und Sonnenluftbad (womöglich) befreit von Schweiß und Staub. Kein Wetter schreckt den jugendlichen Wanderer. Im Schneesturm wie im heiteren Sonnenschein zieht er dahin mit frohem Sang.

So soll die Jugend wandern. Solche Fahrten stärken Gesundheit und Kraft des Körpers, üben Mut und Gelassenheit im Ertragen von Anstrengungen und Ungemach. Sie wecken die Liebe zur Heimat, Verständnis für Werden und Vergehen in Natur und Menschenleben, den Sinn für alles Schöne und Erhabene, für den wahren Wert und Unwert der Dinge. Hier lernt die Jugend selbst zu schauen und zu beobachten, selbstständig zu denken und zu wollen und mutig zu handeln in hilfsbereiter Kameradschaft. Wandersfahrten solcher Art geben Gelegenheiten zu vielseitiger Selbsterziehung, wie sie in gleich hohem Maße weder Haus und Schule noch Turnen, Spiel und Sport allein im allgemeinen zu gewähren vermögen. Sie setzen an die Stelle lebensfeindlicher Augenblicksglücke reinen Genuss und edleres lebensbejahendes Streben, sie bewahren die Jugend ganz von selbst vor geschlechtlichen Irrwegen und vor den Schädlingen heutiger „Zivilisation“, namentlich vor Alkohol und Nikotin. Sollten wir hier nicht mithelfen?

Beispiel wirkt mehr als Lehre und Predigt! Wo aber ist bessere Gelegenheit, unser Beispiel wirken zu lassen, als auf solchen Wanderfahrten in stunden- und tagelangem freundschaftlichen Verkehr mit der Jugend? Achtung vor dem Recht der Jugend auf Selbsterziehung: je tatkoller der enthaltsame Führer jede künstliche Beeinflussung meidet, um so ungestörter, natürlicher, selbstverständlicher, sicherer wirkt sein schweigend handelndes Beispiel.

So pflügen wir den Boden; unmerklich, der Jugend selbst unbewußt, tritt ihr die Enthaltsamkeit nahe, Vorurteile schwinden, aufnahmefähig ist sie dem Reim, den Jungtempler und Germanen streuen, und durch ein sonst kaum beachtetes Erlebnis reift das Saatkorn zur gesunden Frucht: zum selbstgewollten Entschluß.

(Schluß folgt).

(Die Lebenskunst).

## Der menschliche Geruch.

(Fortsetzung und Schluß)

Fleischer und Geflügelhändler, welche vermutlich gewohnheitsmäßig Fleisch in großer Menge genießen, haben, soweit ich zu beobachten Gelegenheit gehabt habe, keinen strengerer Körpergeruch als andere Menschen. Noch kann behauptet werden, daß die Angestellten der großen Bäckerfirmen, welche von Fleisch leben und von Fleischgeruch umgeben sind, indem die von ihnen eingeatmete Luft mit Teilen davon beladen, ihre Kleidung damit gesättigt ist, durch ihren strengerer elementaren Geruch unterschieden werden können von ihren Mitbürgern, wenn sie sich gewaschen und ihre Sonntagskleidung angelegt haben. Und ich zweifle durchaus, ob selbst das empfindlichste Rechorgan sie von strengen Vegetariern unterscheiden kann. (Rothaarige

Menschen, welche durch einen überaus zarten Teint sich auszeichnen, eine feingeäderte Haut, ihr Gesicht mit Sommersprossen besetzt haben u. s. w., weisen einen durchaus charakteristischen, durch eine Beschreibung nicht vergleichbar wiederzugebenden, nicht zu verdeckenden Geruch aus, selbst wenn der betreffende peinlichster Sauberkeit und sorgfältigster Hautpflege sich befleißigt. (D. v. B.)

Die für den Arzt interessanteste Phase des menschlichen Geruches ist der charakteristische Geruch, welchen er bei verschiedenen Krankheiten ausströmt. Manche sind schon lange bekannt, während andere nicht so vollauf anerkannt, ihr charakteristisches Wesen bezweifelt werden. Von Masern wird oft behauptet, daß sie in manchen Epidemien einen entschiedenen Geruch nach gerupften Gänzen haben. Ein mäuseartiger Geruch, wie er gelegentlich bei Typhus vorkommt, wird manchmal auch in den ersten Stadien von Gastroenteritis gefunden. Typhus wird ein strenger, Nebelkeit erregender Geruch nachgesagt, nicht unähnlich der Ozana, aber so eigenmäßig, daß, wer ihn einmal gerochen, ihn nie wieder vergißt. Schlimme Fälle von konfluierenden Pocken, habe ich gehört, sollen einen Geruch haben, welcher sehr an geröstete verdorbene Zwiebel erinnert, indes habe ich mich mit diesem Geruch nicht so befreunden können, um durch die Nase allein die Krankheit identifizieren zu können. Der sauere unangenehme Geruch bei akutem Gelenkrheumatismus ist vermutlich allbekannt und manchem ganz geläufig. In der vorantisepischen Zeit war der Geruch der Gangrän leider nur zu bekannt und weitverbreitet auf jeder chirurgischen Station der ganzen Welt und der ähnliche Geruch der Phämie liegt nur allzu oft vor.

Von allen charakteristischen Gerüchen der chirurgischen Abteilungen der älteren Krankenhäuser verfinsterte nach dem Geruch der Gangrän der