

Zeitschrift:	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber:	Sauter'sches Institut Genf
Band:	19 (1909)
Heft:	10
Rubrik:	Das unerlässliche Bedürfnis des Menschen

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: 11.01.2026

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

Beihet der Aerzte zu Jenner über und wurden nicht müde, der früheren Methode, der Inokulation, das Schlimmste nachzusagen. So schrieb beispielsweise Dr. Lettsom 1805: „Es wäre nicht halb so empörend, wenn man in den Straßen Londons ein oder zwei Dutzend Leute niederschießen würde, als jenen Mörder zu erlauben, daß sie die aufwachsende Generation, die Hoffnung des Staates, töten und es zeige die größte Sorglosigkeit und Ignoranz der Regierung, diese Morde zu legalisieren.“ —

Erst im Jahre 1840 kam es zu einem förmlichen Verbot durch eine Parlamentsakte, worin viermonatliches Gefängnis als Strafe für eine vollzogene Inokulation festgesetzt wurde.

Die Wissenschaft erkannte früher in der Inokulation das Heil gegen die Blatternseuche. — Die Wissenschaft hat sich geirrt — sie ist nicht unfehlbar — auch heute nicht! —

Dieselbe Wissenschaft hat vor etwa 100 Jahren die ungezählten Tausende Blatterntoten selbst auf dem Gewissen, infolge der Inokulation und durch die ganz unzweckmäßige Behandlung Blatternkranker; und Blatternseuchen waren nicht etwa eine Geißel für die Menschheit, weil es noch keine Impfung gab — sondern gerade und zum nicht mindesten Teil eine Folge der Impfung, wenn auch in einer anderen Form, als wie sie wieder die Wissenschaft von heute sanktioniert.

(Fortschreibung folgt)

Das unerlässlichste Bedürfnis des Menschen.

„Und atmete lang und
atmete tief . . .“

Mit tiefem, energischem Luftholen, mit lautem Schrei begrüßt der Mensch „das himmlische Licht“. Der Säugling ist Vollatmer aus Zu-

stinkt. Er schreit aus „vollem Halse“, wirft Kopf und Schultern rückwärts, drückt die Brust heraus und stemmt sich mit den Füßen gegen die Unterlage. Das Baby atmet „mit allen Bieren“.

Der Naturmensch bleibt auch über die Kinderjahre hinaus sein Lebtag ein Tiefatmer. Mit Pfeil und Bogen jagt er durch Gebirg und Tal, fliegt auf wildem Pferde dahin oder rudert mit Kraft im Boote. Die Muskelarbeit in freier Luft weitet seine Lungen. Breit und mächtig ist seine Brust, sehnig sind seine Glieder, und in den Adern pulsiert gesundes Blut. „Erfältungen“ und Lungenleiden kommen bei den wetterfesten Wilden selten vor.

Dagegen berichten amerikanische Aerzte, daß die freien Söhne der Prärien, wenn sie in die sogenannten „Reservations“ gebracht werden, sehr schnell an Tuberkulose zugrunde gehen. Auch die Indianerinder, die man in die Schule bringt und die dort eine außerordentliche Pflege genießen, kommen selten über die Pubertätsjahre hinweg. Das enge Zusammenleben der sonst frei herumlaufenden Rothäute und die ungewohnte moderne Kleidung sind für das frühe Sterben anzuschuldigen.

Der Kulturmensch freilich hat sich im Laufe der Jahrtausende an die Kasernierung gewöhnt. Daß jedoch der Aufenthalt des größeren Teiles des Lebens in Häusern aus Steinen und mit Fensterscheiben, daß mangelhafte Lufztzufuhr und Bewegungsfreiheit die ganze Konstitution des Menschen geändert und den Grund zu einer großen Reihe von degenerierenden Krankheiten gelegt hat, wird man bissigerweise nicht leugnen können.

So ist z. B. die Lungenenschwindsucht, die Geißel der Kulturvölker, eine Krankheit der — Domestikation.

Die Hygiene hat das längst erkannt; aber sie steht vielen dieser sozialen Nebelstände macht-

los gegenüber, da es sich hier im wesentlichen um eine Geldfrage handelt.

Indessen — dem Einzelnen ist es gegeben, durch eine Annäherung seiner Lebensweise an die ursprünglichen natürlichen Bedingungen gegen die schädlichen Einwirkungen der Domestikation wirksam anzukämpfen und ein hohes, gesundes Alter zu erreichen!

Die „höhere Tochter“ sitzt mit eingesunkenen Schultern am Arbeitsstisch. Plötzlich seufzt sie tief auf. Das Mädchen hat nämlich während des Schreibens das Atmen schier vergessen. Die Lungen sind — hungrig geworden und alarmieren das Atmungszentrum. Ein tiefes, seufzendes Luftholen erfolgt unwillkürlich und wiederholt sich nach wenigen Minuten.

Die Lunge, bezw. ein Lungenflügel, gleicht etwa einer umgekehrten Düte, deren Spitze oberhalb des Schlüsselbeines liegt, nicht dort, wo sie der Laie oft hinverlegt, nämlich an die dem Zwerchfell anssitzende Lungenbasis. Beim schwachen, unvollkommenen Atmen werden daher die mittleren und oberen Teile der Lungen nicht ordentlich ausgebläht und gründlich gelüftet, sondern bleiben untätig, werden schlaff, unelastisch und sinken zusammen. Die schrecklichen Tuberkelbazillen finden in den verödeten Lungen spitzen leicht ein Unterkommen.

Das unwillkürliche, tiefe Luftholen, das plötzliche Aufseufzen hagerer, blässer Mädchen und Jünglinge hängt mit dem Lufthang in den oberen Lungenpartien zusammen und ist oft der Vorläufer des so gefürchteten Lungen spitzenkatarrhs.

Doch das leichte oberflächliche Atmen gefährdet nicht nur die Lungen, sondern den Gesamtorganismus.

Unser Körper ist einem Ofen vergleichbar. Als Herd dienen Magen und Darm, die das Heizmaterial, die Speisen und Getränke auf-

nehmen und bearbeiten. Den Luftröhren, die Ventilation, unterhalten die Lungen.

(Schweizer Frauen-Zeitung).
(Fortsetzung folgt.)

Vom Sparen.

Von Dr. Egid. v. Filek in Wien.

(Fortsetzung und Schluß.)

Damit mußte sich aber ein großer Kulturfortschritt vollziehen; sobald man Getreide in größerer Menge anpflanzte, bedurfte das Feld eines Hinters, dieser aber eines festgebaute[n] Hauses mit Vorraum[räumen] und verschiedenen Bequemlichkeiten, in dem vor allem die Feuerstätte nicht fehlen durfte, weil das Feuer zur Bereitung des Brotes noch viel nötiger war als zum Kochen oder Braten von Fleisch. Der Acker war gleichsam die Sparbüchse, die das in sie gesteckte Kapital an Fleiß und Arbeitskraft mit Zinsen zurückbezahlt.

Wenn also heute das Sparen als eine der wichtigsten häuslichen Tugenden bezeichnet wird, so klingen da vergessene Töne einer uralten Kulturentwicklung mit, und es ist kein Zufall, daß man von der Hausfrau zunächst diese Eigenschaft verlangt und an den Mann in dieser Hinsicht geringere Anforderungen stellt.

Aber nicht nur auf die bessere Bewertung der materiellen Güter, sondern auch auf den persönlichen Charakter übt das Sparen einen wichtigen Einfluß. Man kann geradezu behaupten, daß es ein Hauptmittel zur Bildung und Förderung sittlicher Kräfte darstellt. Denn der einzelne spart ja doch immer zu einem ganz bestimmten Zweck: die Frau legt von ihrem Wirtschaftsgelde zurück, um irgend ein Kleidungsstück anschaffen zu können, der Mann trachtet mehr zu erwerben, damit eine kleine Reise ermöglicht wird, selbst der kleine Junge sorgt sich die Kreuzer von seinem Taschengelde ab, denn er möchte sich gerne neue Schlä-