

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 10

Artikel: Vom Sparen [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Filek, Egid. v.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038220>

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: 14.01.2026

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

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 Atemzentrum. 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, blasser 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 Luftzug, 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 Hütters, dieser aber eines festgebauten Hauses mit Vorraträumen 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 Verwertung 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 fügt sich die Kreuzer von seinem Taschengelde ab, denn er möchte sich gerne neue Schläf-

schuhe kaufen; nun besteht aber kein Zweifel, daß in der Anspannung aller wirtschaftlichen Kräfte zur Erreichung eines bestimmten Ziels ein ethisches Moment von höchster Bedeutung liegt. Darum halte ich es auch für sehr wünschenswert, die Jugend beizutragen auf den Wert des ehrlich erworbenen oder ersparten Geldes aufmerksam zu machen und zum Sparen anzuhalten. Frühere Generationen fanden es unpassend, mit Kindern über dergleichen zu sprechen; es kann aber nicht geleugnet werden, daß die unglaubliche Verschwendungsucht, der gänzliche Mangel an Verständnis für Geldangelegenheiten, den wir noch heute bei so vielen jungen Leuten der sogenannten gebildeten Familien finden, auf solche grobe Unterlassungssünden bei der Erziehung zurückzuführen ist.

Dadurch unterscheidet sich ja die Sparsamkeit vom Geiz, daß sie auf einen klar erkannnten Zweck gerichtet ist, während der Geizige nur den Mammon als solchen zusammenscharrt und alle seine Schätze an Lebensfreude, Gesundheit und Kraft sinnlos verschwendet, um totes Kapital anzuhäufen, dessen Nutzen doch nur den lachenden Erben zufällt.

Die heutigen Verhältnisse des Mittelstandes treiben immer mehr der Proletarisierung desselben zu. Es gehört zu den Schlagworten einer extremen Richtung von Sozialreformern, daß die persönliche Sparsamkeit eine überflüssige Sache sei und durch das System gewisser Massenersparnisse, durch Zwangsversicherungen u. dgl. ersetzt werden müsse. Ich weiß nicht, ob auf diese Weise nicht wertvolles Kulturgut verloren geht. Denn der Ansporn des einzelnen, mit seinen geistigen und materiellen Gütern Haus zu halten, muß naturgemäß schwinden, wenn er die Gewißheit hat, daß andere für ihn sorgen und er bloß dafür eine bestimmte Geldleistung zu bieten hat; jeder Zwang ist als solcher in höherem Sinne

etwas Unmoralisches und das große Freiwillige, das im Sparen liegt, damit aber auch die ethische Kraft der Einzelpersönlichkeit, geht der Gesundheit und damit der Kultur verloren, wenn man die Betätigung des individuellen Spartriebes einschränkt.

(Die Lebenskunst.)

Vergeßlichkeit.

Über diese mißliche Untugend bringt Dr. W. Förster, der bekannte Zürcher Pädagoge, in einem Artikel „Charakterfragen für junge Leute“ im Märzheft des „Hochland“ folgende nachdenkliche Betrachtungen:

„Papa, wir haben heute vergessen, den Regenschirm stehen zu lassen“, so erinnert ein kleiner Knabe seinen Vater.

Für viele Menschen ist in der Tat die Vergesslichkeit so sehr Regel geworden, daß ihnen die Achtsamkeit wie ein Versehen und wie ein Abfall von guten Grundsätzen erscheint. Und es gibt kaum eine Eigenschaft, die so sehr als unabänderliches Geschick betrachtet wird, wie gerade die Vergesslichkeit. Kann man sich wirklich Vergesslichkeit abgewöhnen?

In einer Versammlung der Heilsarmee hörte ich einmal den General Booth sagen: „Glaubt nicht, daß es jemals zu spät sei — dieser Mann und diese Frau können heute noch ein neues Leben anfangen!“

Wer fühlt nicht, daß das wahr ist, wer fühlt nicht, daß er könnte, wenn er wahrhaft wollte? Und gerade der Kampf gegen die Vergesslichkeit ist von ganz ungeahnter Bedeutung für den Beginn eines neuen Lebens. Denn die Gedankenlosigkeit in der täglichen Lebensführung offenbart einen schlaftrigen Zustand des Willens, in dem die Persönlichkeit nicht mit wachsamer und gesammelter Energie das Leben beherrscht, sondern sich traumhaft den zufällig auftauchenden