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: 25.11.2025

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

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

Indessen — bem Einzelnen ist es gegeben, burch eine Annäherung seiner Lebensweise an die ursprünglichen natürlichen Bedingungen gegen die schädlichen Einwirfungen der Domestifation wirksam anzukämpfen und ein hohes, gesundes Alter zu erreichen!

Die "höhere Tochter" sitzt mit eingesunkenen Schultern am Arbeitstisch. Plötzlich seuft 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 Lustholen erfolgt unwillfürlich und wiederholt sich nach wenigen Minnten.

Die Lunge, bezw. ein Anngenflügel, gleicht etwa einer umgekehrten Düte, deren Spitze oberhalb des Schlüsselbeines liegt, nicht dort, wo sie der Laie oft hinverlegt, nämlich an die dem Zwerchfell aufsitzende Lungenbasis. Beim schwachen, unvollkommenen Atmen werden daher die mittleren und oberen Teile der Lungen nicht ordentlich aufgebläht und gründlich gelüstet, sondern bleiben untätig, werden schlaff, unclastisch und sinken zusammen. Die schrecklichen Tuberstelbazillen sinden in den verödeten Lungenspitzen leicht ein Unterkommen.

Das unwillfürliche, tiefe Luftholen, das plögliche Auffeufzen hagerer, blaffer Mädchen und Jünglinge hängt mit dem Luftmangel in den oberen Lungenpartien zusammen und ist oft der Borläufer des so gefürchteten Lungensspitzenkatarrhs.

Doch das leichte oberflächliche Atmen gefähre bet nicht nur die Lungen, sondern den Gesamts organismus.

Unser Körper ist einem Ofen vergleichbar. Als Herd dienen Magen und Darm, die das Heizmaterial, die Speisen und Getränke aufnehmen und bearbeiten. Den Luftzug, die Bentilation, unterhalten bie Lungen.

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

Yom Sparen.

Bon Dr. Egib. v. Filet in Wien.

(Fortjetzung und Schluß.)

Damit mußte sich aber ein großer Kultursfortschritt vollziehen; sobald man Getreide in größerer Menge anpflanzte, bedurfte das Feld eines Hüters, dieser aber eines festgebanten Hauses mit Borratsrämmen und verschiedenen Bequemlichkeiten, in dem vor allem die Fenersstätte nicht fehlen durfte, weil das Fener 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 Arbeitsstraft mit Zinsen zurückbezahlte.

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 Hausfran 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 Charafter übt das Sparen einen wichtigen Einfluß. Man fann geradezu behaupsten, daß cs ein Hauptmittel zur Vildung 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 fargt sich die Kreuzer von seinem Taschengelde ab, denn er möchte sich gerne neue Schlitts

schube faufen; nun besteht aber fein Zweifel, daß in der Unspannung aller wirtschaftlichen Rrafte zur Erreichung eines bestimmten Zieles ein ethisches Moment von höchster Bedeutung liegt. Darum halte ich es auch für fehr win-Schenswert, Die Jugend beizeiten auf den Wert des ehrlich erworbenen ober ersparten Geldes aufmertfam zu machen und zum Sparen anzuleiten. Frühere Generationen fanden es unpaffend, mit Rindern über bergleichen zu fprechen; es fann aber nicht geleugnet werben, daß bie unglaubliche Berschwendungssucht, der gangliche Mangel an Berftandnis für Gelbangelegenheiten, den wir noch heute bei so vielen jungen Leuten der fogenannten gebildeten Familien finden, auf folche grobe Unterlaffungs: fünden bei der Erziehung zurückzuführen ift.

Daburch unterscheidet sich ja die Sparsamsteit vom Geiz, daß sie auf einen klar erkannsten 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 anzuhäusen, dessen Rutgenuß doch nur den lachenden Erben zufällt.

Die beutigen Berhältniffe bes Mittelftandes treiben immer mehr ber Broletarifierung besselben zu. Es gehört zu ben Schlagworten einer extremen Richtung von Sozialreformern, daß die personliche Sparsamkeit eine überflüssige Sache sei und burch bas Spftem gewisser Massenersparnisse, durch Zwangsverficherungen u. bgl. erfett werden muffe. 3ch weiß nicht, ob auf diese Weise nicht wertvolles Rulturgut verloren geht. Denn ber Ansporn bes einzelnen, mit seinen geistigen und materiellen Bütern Saus zu halten, muß naturgemäß schwinden, wenn er die Bewigheit hat, daß andere für ihn forgen und er bloß dafür eine bestimmte Geldleiftung zu bieten hat; jeder Zwang ift als folder 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 Lebenstunft.)

Vergeflichkeit.

Ueber diese mißliche Untugend bringt Dr. W. Förster, der bekannte Züricher Bädagoge, in einem Artifel "Charafterfragen für junge Leute" im Märzhest des "Hoch land" folgende nachdenkliche Betrachtungen:

"Bapa, wir haben heute vergessen, den Regenschirm stehen zu lassen", so erinnert ein kleiner Anabe seinen Bater.

Für viele Menschen ist in der Tat die Bersgeslichkeit so sehr Regel geworden, daß ihnen die Achtsamkeit wie ein Bersehen 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 Bergestichkeit. Kann man sich wirkslich Bergestlichkeit abgewöhnen?

In einer Bersammlung 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 Bergeßlichsteit ist von ganz ungeahnter Bedeutung für den Beginn eines neuen Lebens. Denn die Gedankenlosigkeit in der täglichen Lebensführung offenbart einen schläfrigen Zustand des Willens, in dem die Persönlichkeit nicht mit wachsamer und gesammelter Energie das Leben beherrscht, sondern sich traumhast den zufällig auftauchens