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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 19 (1909)

Heft: 10

Rubrik: Vergesslichkeit

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: 04.12.2025

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

schuhe kaufen; nun besteht aber kein Zweifel, daß in der Anspannung aller wirtschaftlichen Kräfte zur Erreichung eines bestimmten Zieles ein ethisches Moment von höchster Bedeutung liegt. Darum halte ich es auch für sehr wünschenswert, die Jugend beizeiten auf den Wert des ehrlich erworbenen oder ersparten Geldes aufmerksam zu machen und zum Sparen anzuleiten. Frühere Generationen fanden es unpassend, mit Kindern über dergleichen zu sprechen; es kann aber nicht geleugnet werden, daß die unglaubliche Verschwendungssucht, 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 erkannten 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 Nutzgenuß 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.

Ueber diese mißliche Untugend bringt Dr. W. Förster, der bekannte Züricher 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 schläfrigen Zustand des Willens, in dem die Persönlichkeit nicht mit wachsamer und gesammelter Energie das Leben beherrscht, sondern sich traumhaft den zufällig auftauchen-

den Vorstellungen hingibt.

Wer kann einem Vergeßlichen vertrauen? Wer wird nicht abgestoßen durch den Mangel an Ernst und Selbstdisziplin, der sich im zerstreuten Wesen zeigt? Muß man nicht jede Art von Indiskretion und Unzuverläßigkeit von ihm befürchten? Ja, ist nicht Gedankenlosigkeit letzten Endes eine gefährliche Vorschule der Gewissenlosigkeit?

Vergeßlichkeit kann überwunden werden, — wenn man will. Wollen heißt hier: Zunächst einmal einige Wochen ganz der Erziehung des Gedächtnisses leben. Ueberhäufe dich nicht mit tausend kleinen Dingen, aber übe dich, gewisse Aufträge, Vorsätze, Pflichten mit ganzer Energie in dein Gehirn zu nageln, denke an sie beim Einschlafen und beim Aufwachen, beschwöre dein Gewissen, seine ganze große Treue an jenen kleinen Dingen zu erproben, — stelle dir selbst kleine Aufgaben, nimm dir vor, diese Sache in Ordnung zu bringen, jenes Kapitel zu lesen oder diesen Brief zu schreiben: gewöhne Schritt für Schritt deinen Willen, daß er die nötigen Dinge wie ein Königstiger umfaßt und umklammert.

Die Treue gegenüber dem „angestammten Regenschirm" kannst du in acht Tagen lernen. Denke nur einige Tage lang bei komplizierten Ausgängen mit ganzer Willenskraft, mit gebieterischer Aufmerksamkeit, ja mit intensiver Liebe an deinen Gefährten, halte dir gegenwärtig, daß es zu deiner ganzen Menschenwürde gehört, daß deine Verbindung mit dem angestammten Regenschirm eine lebenslängliche werde und daß dein Eigentum so wenig aufs Fundbureau gehört wie dein Gewissen und deine Ueberzeugung, — dann bildet sich allmählich eine solche Stärke und Sicherheit des maynenden Gedächtnisses heraus, daß du beim Verlassen des Ladens von unsichtbaren Fäden zurückgehalten wirst, bis du all das Deine beisammen hast. Das ist das Symbol eines „organisierten" Charakters.

Allmählich lernst du dann, alle die kleinen Notwendigkeiten und Verpflichtungen des Tages mit gleicher gesammelter Festigkeit anzupacken.

Kleine Dinge — nicht wahr? Und doch zugleich Fundamente alles Großen. „Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis." Unsre größten Erzieher sind unsre eigenen täglichen Willenshandlungen. Gerade weil die allerkleinsten Dinge die allertäglichsten sind, darum sind sie zur Selbsterziehung unentbehrlich, — sie fixieren unsre innerste Haltung auch gegenüber allen großen Dingen des Lebens.

Eine gesunde Kost.

Die Hochsaison des reifen Obstes und namentlich der Weintrauben ist da und es erscheint vielleicht nicht unangebracht, wieder einmal auf diese Universalmittel zur Erhaltung der Gesundheit nachdrücklich hinzuweisen. Die Weintraube hat schon infolge ihres starken Zuckergehaltes als Nahrungsstoff großen Wert. Noch mehr aber dienen ihre mineralischen Bestandteile dem Aufbau des Körpers, denn durch die Arbeit der Verdauung werden fortwährend Salze verbraucht, die durch die Weintraube leicht wieder zu ersetzen sind und namentlich auf die Nervenspannkraft heilsam einwirken. Aerzte empfehlen deshalb häufig gegen allerhand nervöse Störungen, wie sie meistens von einer unrichtigen Mischung der Säfte herrühren, eine sog. Traubenkur. Sie ist sehr einfach und besteht in der Hauptsache in einem mehrere Wochen fortgesetzten Genuß von Weintrauben, wogegen sich wohl niemand sträuben wird. Zu vermeiden hat man während dieser Zeit nur fettige und mehlige Speisen, welche die Wirkung beeinträchtigen würden. Auch bei Blutarmut und Bleichsucht tut eine ähnliche Kur gute Dienste. Außer