Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 20 (1910)

Heft: 5

Artikel: Frühlingsluftkuren

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038108

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: 30.11.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Gens

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Braftifern und geheilten Rranten.

Mr. 5.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Mai 1910.

Inhalt: Frühlingsluftkuren. — Der wahre Beruf der Frau. — lleber Schutzvocken-Impfung und Impfzwang (Fortsetzung und Schluß). — Berschiedenes: Eine Bazillenschlacht; Zwiedeln als Lebenselizier, Wie lange kann ein Mensch ohne Nahrung leben? — Korrespondenzen und Heilungen: Englische Knochenkrankheit (Nachitis); Blutarmut; Magenschwäche und Luftröhrenkatarrh; Blasenentzündung; Bleichsucht; Nervenschmerzen; Geschwulst im Mastdarm; Darmleiden; Durchfall.

Frühlingsluftkuren.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Rachdeud verboten).

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus, Da bleibe, wer Lust hat, mit Sorgen zu Haus; Wie die Wolken wandern am himmlischen Zelt, So steht auch mir der Sinn in die weite, weite Welt.

Freilich ist es nur sehr Wenigen vergönnt, diesem Wandertried Folge zu leisten und hinaus in die weite, weite Welt zu gehen gleich jenem Spezialisten im Wandern, Senme, welcher in seinem "Spaziergange nach Sprakus" begeistert ausruft: "Alles ginge besser in der Welt, wenn man mehr ginge." Aber in bescheidenerem Waße kann und soll Jeder, namentlich in der jetzigen Jahreszeit, diesem Naturtriebe nachstommen, um draußen in Gottes freier Natur das Lebenselement, die frische, würzige Luft in vollen, tiesen Zügen einzuatmen, um sich in der erquickenden Frühlingspracht, im lachenden Sonnenschein Geist und Körper gesund zu baden.

Während dieser Naturtrieb bei uns erwachsfenen Kulturmenschen vielfach unterdrückt wird, tritt er bei Kindern und Tieren noch unversfälscht zu Tage. Wenn des Frühlings erwärmende Sonnenstrahlen die lieblichen Kinder

Floras aus bem Winterschlafe wachfüssen und gu neuem Leben, jum Grünen und Blüben erwecken, wenn die ichillernden Schmetterlinge von Blume zu Blume ichweben, und die gefiederten Gänger ihre Liebesduette, ihr Jubi= lieren und Trillieren auftimmen, dann ift es auch vorbei mit dem "Feinstillesitzen" ber Rinder im Zimmer; Die gang Rleinen ftrecken febn= süchtig Mermchen und Oberforper nach dem ge= öffneten Genfter, und strampeln und freischen vor Lust und Freude, sobald man ihr Berlangen erfüllt. Die größeren Rinder aber fturmen wildfröhlich hinaus in die freie Ratur, fie fpringen und hupfen wie gammlein ober Fohlen, wenn fie aus dem dumpfen Stalle gelaffen werden. Und bei den Tieren follte doch z. B. die Ausgelaffenheit und das freudige Bellen, womit der Saushund, jum Spagierengeben mitgenommen, feinen Beren umfreift, die Menschen erfennen laffen, wie tief allen lebenden Befen ber Trieb nach Bewegung im Freien einge= pflanzt ist.

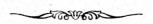
Der wunderschöne Monat Mai, der Wonnemonat, ist gekommen und mit ihm diejenige Jahreszeit, in welcher beim Menschen nach der langen winterlichen Stubengefangenschaft diese Sehnsucht nach der steien Natur, jener Luft-

hunger ber Lungen am meisten hervortritt. Möge Jeber biesem gesunden Drange in reichlichstem Mage Folge leisten zu Rut und Frommen für Geift und Rörper! Namentlich fehr zu empfehlen find die unter bem Namen "Maitouren" gebräuchlichen Frühspaziergänge, wo Mann und Frau mit Kind und Regel weit hinausschweifen burch Wälber und Auen. Früh morgens, besonders jett im Frühling, offenbart sich uns die Natur noch in ihrer gangen feuschen Jungfräulichkeit, und die frisch spriegenden und fproffenden Blätter der Baume und Sträucher hauchen uns im lebermaße den belebenden Sauerstoff zu. Alles ift erfüllt von jener paradiefisch=reinen, murzigen Luft, welche schon der Altrater ber Heilfunde, Sippofrates, als das pabulum vitae, als unsere eigentliche Lebensspeise preift. Auch ift bamit bas febr gefunde nud höchft vorteilhafte Frühauffteben Der Rernspruch : "Morgenstunde verbunden. hat Gold im Munde" scheint mir ursprünglich einer hygienischen Ueberlegung emsproffen, benn wer barnach lebt, wird fat.fam an fich felbst erfahren, wie man viel "aufgeweckter" und frischer ift, wie die gange Körpermaschine gleichfam um 25 Bulsichläge ichneller arbeitet, als wenn man nach bem ersten Erwachen sich noch für ein ober zwei Stunden "auf die andere Seite legt." Solchen sommerlichen Langichläfern fieht man nach dem Aufftehen ihre Trägheit auf den erften Blick im gedunfenen, matifarbigen Gesichte geschrieben, wenn fie ichläfrig, gähnend, schwerfällig — "es liegt ihnen wie Blei in den Gliedern" — dahergeschlendert fommen.

Dies ist namentlich für solche zu empfehlen, benen ihr Beruf keinen vormittägigen Spaziersgang gestattet. Und wer früh sehr wenig Zeit hat, der suche sich wenigstens daheim morgens ordentlich auszuarbeiten durch Graben und Gießen im Garten, durch Herumwirtschaften im

Hofe, oder durch Hanteln und Turnübungen am offenen Fenster. Dann wird es nie mehr geschehen, daß man "nicht recht aufgelegt" ift, sondern neue Gesundheitsfreudigkeit und frischer Arbeitsmut wird Mart und Nerven beleben. Sicherlich fommt die heilfräftige Wirfung ber Brunnenkuren hauptsächlich auf Rechnung bes Umftandes, daß man morgens gang früh gur Beilquelle mandern und bann mehrere Stunden Spazierengeben muß. Gin Gefundheitslehrer fagt : Wer daheim die vollen 52 Wochen sich morgens Bewegung macht, verbindet das Rütliche mit bem Gesunden in fo vorteilhafter Beife, daß er nicht nötig hat, 6 Wochen lang gänzlich auszuspannen, um am britten Orte unter fremben Leuten, brunnenärztlicher Bolizei, servietten= schwingenden Rellnern, gelbfammelnden Musifanten, erft zu lernen, bag Frühauffteben und Spazierengeben gefund macht.

Frisch auf drum, frisch auf im hellen Sonnenstrahl, Wohl über die Berge, wohl durch das tiefe Tal; Die Quellen erklingen, die Bäume rauschen all, Mein Herz ift wie 'ne Lerche und stimmet ein mit Schall.



Der mahre Beruf der Frau.

Trots aller Frauenbewegungen regt sich in den meisten Mädchen doch der heiße Wunsch, das sehnliche Verlangen, eine glückliche Gattin und Wutter zu werden; vor ihrer Phantasie steht das Bild der geschäftigen, mit Ordnung und Liebe waltenden Hausfrau, das Bild einer Gattin, die durch das Bestehen häuslicher Wohlsahrt beglückt ist und um den Gatten sich sorgsam bemüht; steht endlich das Bild einer zärtlichen, mit liebender Ausopferung pflegenden und erziehenden Mutter.

Rann es einen edleren Beruf geben ? Auf