

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: 14.01.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 5.

20. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Mai 1910.

Inhalt: Frühlingsluftkuren. — Der wahre Beruf der Frau. — Ueber Schutzpocken-Impfung und Impfszwang (Fortsetzung und Schluß). — Verschiedenes: Eine Bazillenschlacht; Zwiebeln als Lebenselixier, Wie lange kann ein Mensch ohne Nahrung leben? — Korrespondenzen und Heilungen: Englische Knochenkrankheit (Rachitis); Blutarmut; Magenschwäche und Luftröhrenkatarrh; Blasenentzündung; Bleichsucht; Nervenschmerzen; Geschwulst im Mastdarm; Darmleiden; Durchfall.

Frühlingsluftkuren.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck 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 Wandertrieb Folge zu leisten und hinaus in die weite, weite Welt zu gehen gleich jenem Spezialisten im Wandern, Seume, welcher in seinem „Spaziergange nach Syrakus“ begeistert ausruft: „Alles ginge besser in der Welt, wenn man mehr ginge.“ Aber in bescheidenerem Maße kann und soll Jeder, namentlich in der jetzigen Jahreszeit, diesem Naturtriebe nachkommen, um draußen in Gottes freier Natur das Lebenselement, die frische, würzige Luft in vollen, tiefen Zügen einzuatmen, um sich in der erquickenden Frühlingspracht, im lachenden Sonnenschein Geist und Körper gesund zu baden.

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

Floras aus dem Winterschlafe wachküssen und zu neuem Leben, zum Grünen und Blühen erwecken, wenn die schillernden Schmetterlinge von Blume zu Blume schweben, und die gesiederten Sängler ihre Liebesduette, ihr Jubilieren und Trillieren anstimmen, dann ist es auch vorbei mit dem „Feinstillessitzen“ der Kinder im Zimmer; die ganz Kleinen strecken sehnstüchtig Aermchen und Oberkörper nach dem geöffneten Fenster, und strampeln und freischn vor Lust und Freude, sobald man ihr Verlangen erfüllt. Die größeren Kinder aber stürmen wildfröhlich hinaus in die freie Natur, sie springen und hüpfen wie Rämmlein oder Fohlen, wenn sie aus dem dumpfen Stalle gelassen werden. Und bei den Tieren sollte doch z. B. die Ausgelassenheit und das freudige Bellen, womit der Haushund, zum Spaziergehen mitgenommen, seinen Herrn umkreist, die Menschen erkennen lassen, wie tief allen lebenden Wesen der Trieb nach Bewegung im Freien eingepflanzt ist.

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

hunger der Lungen am meisten hervortritt. Möge Jeder diesem gesunden Drange in reichlichstem Maße Folge leisten zu Nutz und Frommen für Geist und Körper! Namentlich sehr zu empfehlen sind die unter dem Namen „Maitouren“ gebräuchlichen Frühspaziergänge, wo Mann und Frau mit Kind und Regel weit hinausgehen durch Wälder und Auen. Früh morgens, besonders jetzt im Frühling, offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen keuschen Jungfräulichkeit, und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter der Bäume und Sträucher hauchen uns im Uebermaße den belebenden Sauerstoff zu. Alles ist erfüllt von jener paradiesisch-reinen, würzigen Luft, welche schon der Altvater der Heilkunde, Hippokrates, als das *pabulum vitae*, als unsere eigentliche Lebensspeise preist. Auch ist damit das sehr gesunde und höchst vorteilhafte Frühaufstehen verbunden. Der Kernspruch: „Morgenstunde hat Gold im Munde“ scheint mir ursprünglich einer hygienischen Ueberlegung entsprossen, denn wer darnach lebt, wird sat. sam an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter“ und frischer ist, wie die ganze Körpermaschine gleichsam um 25 Pulsschläge schneller arbeitet, als wenn man nach dem ersten Erwachen sich noch für ein oder zwei Stunden „auf die andere Seite legt.“ Solchen sommerlichen Rangeschlafern sieht man nach dem Aufstehen ihre Trägheit auf den ersten Blick im gedunsenen, mattsfarbigen Gesichte geschrieben, wenn sie schläfrig, gähmend, schwerfällig — „es liegt ihnen wie Blei in den Gliedern“ — dahergeschlendert kommen.

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

Hofe, oder durch Hanteln und Turnübungen am offenen Fenster. Dann wird es nie mehr geschehen, daß man „nicht recht aufgelegt“ ist, sondern neue Gesundheitsfreudigkeit und frischer Arbeitsmut wird Mark und Nerven beleben. Sicherlich kommt die heilkräftige Wirkung der Brunnenkuren hauptsächlich auf Rechnung des Umstandes, daß man morgens ganz früh zur Heilquelle wandern und dann mehrere Stunden spazieren gehen muß. Ein Gesundheitslehrer sagt: Wer daheim die vollen 52 Wochen sich morgens Bewegung macht, verbindet das Nützliche mit dem Gesunden in so vorteilhafter Weise, daß er nicht nötig hat, 6 Wochen lang gänzlich auszuspannen, um am dritten Orte unter fremden Leuten, brunnenärztlicher Polizei, serviettschwingenden Kellnern, geldsammelnden Musikanten, erst zu lernen, daß Frühaufstehen und Spazieren gehen gesund 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 ist wie 'ne Lerche und stimmt ein mit Schall.

Der wahre Beruf der Frau.

Trotz aller Frauenbewegungen regt sich in den meisten Mädchen doch der heiße Wunsch, das sehnliche Verlangen, eine glückliche Gattin und Mutter 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 Wohlfahrt beglückt ist und um den Gatten sich sorgsam bemüht; steht endlich das Bild einer zärtlichen, mit liebender Aufopferung pflegenden und erziehenden Mutter.

Kann es einen edleren Beruf geben? Auf