

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	20 (1910)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Der wahre Beruf der Frau

### 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:** 08.02.2026

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

hunger der Lungen am meisten hervortritt. Möge Feder 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 hinausschweifen durch Wälder und Auen. Früh morgens, besonders jetzt im Frühling, offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen keuschen Jungfräulichkeit, und die frisch spritzenden 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 Altrater 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 entstanden, denn wer darnach lebt, wird sattsam an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter“ und frischer ist, wie die ganze Körpermashine 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 Langschläfern sieht man nach dem Aufstehen ihre Trägheit auf den ersten Blick im gedunsenen, matfarbigen Gesichte geschrieben, wenn sie schlaftrig, gähnend, schwerfällig — „es liegt ihnen wie Blei in den Gliedern“ — dahergeschlendert kommen.

Dies ist namentlich für solche zu empfehlen, denen ihr Beruf keinen vormittägigen Spaziergang gestaltet. Und wer früh sehr wenig Zeit hat, der suche sich wenigstens daheim morgens ordentlich auszuarbeiten durch Graben und Gießen im Garten, durch Herumwirkschaffen 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 Muskeln und Nerven beleben. Sicherlich kommt die heilkraftige Wirkung der Brunnenkuren hauptsächlich auf Rechnung des Umstandes, daß man morgens ganz früh zur Heilquelle wandern und dann mehrere Stunden spazierengehen 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, servietten-swingenden Kellnern, geldsammelnden Musikanten, erst zu lernen, daß Frühaufstehen und Spazierengehen 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 Haushfrau, 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

der Frau ruht aber auch eine schwere Verantwortung, eine große Last, und so einfach wohl auf den ersten Blick der Kreis ihrer Wirksamkeit erscheint, so unendlich groß, so umfassend und bedeutungsvoll ist er in seinen Folgen; denn die Frau ist es, an welcher sich das junge Menschengeschlecht zuerst hinaufranzt, von ihr hängt es ab, in das Herz der Kinder den Keim zu allem Großen und Edlen zu legen.

Um aber den wahren Beruf erfüllen zu können: welche Stufe der geistigen Bildung muß das Mädchen erlangt haben? Die Bildung des Mädchens, welches einst eine tüchtige Hausfrau werden will, soll besonders nur in jener geistigen Erhebung der Seele, in dem Bewahren jener tiefen Gemütsfrömmigkeit bestehen, welche alles zur schönen Harmonie verklärt und jene innige, stille Ruhe hervorruft, welche das heiße Getriebe der Leidenschaften niederkämpft, so daß daraus das echte Glück der Ehe, der Zufriedenheit und der Frömmigkeit erwächst. Die verbildete Frau, welche mehr nachdenkt als handelt, und zwar über Dinge nachdenkt, die ihr etwas entfernt liegen sollten, wird niemals das wahre Glück der Häuslichkeit, diesen schützenden Genius der Familie, kennen lernen; stets wird sie in ihrem eigenen Hause etwas fremd bleiben, immer sich vornehmer dünken, als ihr Stand es erlaubt. Gerade letzteres muß so viel als möglich vermieden werden, soll nicht das Glück der Familie leichtsinnigerweise und unbedacht zu Grunde gerichtet werden.

Möge sich jedes Mädchen die ihren Verhältnissen entsprechende Bildung des Geistes und Herzens erwerben, möge sie ihren Verstand aufzuklären suchen über alles, dessen nähere und tiefere Bekanntheit in ihren künftigen Verhältnissen als Gefährtin eines gebildeten Mannes, als Erzieherin und Beraterin aufblühender junger Weltbürger ihr nützlich sein, ja unent-

behrlich werden muß; sie suche beharrlich, so weit es die häuslichen Geschäfte und die Vermögenslage ihrer Eltern erlaubt, sich durch das Lesen allgemein nützlicher Schriften, durch Aufmerksamkeit auf die Gespräche verständiger Leute besonders dasjenige dem Gedächtnis einzuprägen, was ihr am meisten zusagt und auf ihr Herz den wohlthiendsten Eindruck macht; denn eben die Bildung des Herzens muß es sein, worauf sie die größte Sorgfalt zu verwenden hat.

Das weibliche Herz kann aber eben so leicht verbildet als gebildet, eben so leicht gehoben als verdorben werden, und manchmal um so mehr, als man es gerade zu bilden meint. Bei einem Mädchen ist daher die Lektüre oft ein gefährlicher Feind, sie wähle meist solche Werke, welche, indem sie dem Geiste eine angenehme Beschäftigung bieten, auch zugleich das Gefühl veredeln; es seien jene Bücher, welche dem Mädchen über die Pflichten als Gattin und Mutter Aufklärung geben und welche sie mit dem schönsten und edelsten Berufe bekannt machen.

Kein Mädchen, welchem Stande es auch angehören mag, sollte es versäumen, sich in dieser Beziehung zu bilden und zu vervollkommen, denn unendlich reich belohnt wird eine Frau in ihrem häuslichen Wirken, wenn sie auch aus dem Kreise ihrer häuslichen Tätigkeit nicht heraustritt; wie unendlich groß, wie viel umfassend ist doch ihre Pflicht. Der Segen ihres Fleisches, ihrer Anstrengungen bleibt aber nicht aus, und was sie gesät, erntet sie in kurzer Zeit: Den freundlichen Blick ihres Gatten, welcher der weisen Benutzung des mühsam Erworbenen gewiß ist, die herzlichen Liebkosungen hoffnungsvoller Kinder, die unter dem Schutze der treuen Mutter sich froh und glücklich fühlen, die innige Anhänglichkeit aller jener, die sie kennen und ihren Wert zu schätzen wissen. Darin

findet eine edle Frau reichlichen Ersatz für so manche Entbehrungen, und die Erfüllung bescheidenen Wunsches hat für sie größeren Wert als der rauschende, aber schnell verschwindende Beifall der Menge.

Eine treue, tüchtige und liebende Hausfrau ist die unentbehrliche Stütze des Mannes, eine Krone der Schöpfung, ein Wesen, welches berufen ist, die Unebenheiten und Härten des Lebens mit zarter Hand zu glätten, das Schöne und Edle zu pflegen und jene Harmonie zu schaffen, welche das oft recht rauhe Erdenleben verherrlicht.

„Eine glückliche, zufriedene Ehe ist der kostbarste Lohn  
Und die Perle des Kleinods eines stillen Lebens.“

(Schweizer Frauen-Zeitung).

## Über Schuppoden-Impfung und Impfzwang.

(Von Matthäus Schmidtbauer.)

(Fortsetzung und Schluß.)

Ein Beispiel auch für diese Behauptung.

In Columbus, der Hauptstadt des Staates Ohio in Nordamerika, erscheint heftweise eine Schrift in englischer Sprache unter dem Titel „Medizinergespräche für's Haus“, und aus dem Vorworte der neuen Folge zu diesen Hefthen berichtet Dr. med. Berthelen in Dresden wie folgt: „Vor einigen Monaten widmeten wir zwei Seiten des „Medizinergesprächs“ einem kurzen Auszug aus Briefen von Doktoren über Impfung. Diese Doktoren halten alle insgesamt die Impfung für gefährlich und glauben nicht an deren Schutz vor den Pocken. Viele von diesen sind Ärzte von hohen Würden, Professoren an Kollegen, hervorragende medizinische Schriftsteller und Ärzte, welche in verschiedener Hinsicht sehr verant-

wortliche und Vertrauensstellungen einnehmen. Und die Anzahl dieser Ärzte beläuft sich auf 30 Seiten auf genau 402 und alle diese behaupten, daß die Impfung gefährlich sei, weil sie zu schrecklichen Krankheiten führe, sie nennen Blutvergiftung, Geschwüre und Starrkrampf, ferner Skrofeln, Eczema, Syphilis, Abzehrung, Lungenschwindsucht und Krebs. All diese Ärzte bekennen, daß die Impfung kein Pockenschutz sei, vielmehr früher oder später die Gesundheit schädige und darunter befinden sich Ärzte, die vorher begeisterte Impfer waren. Viele berufen sich auf eine 20- und 30-jährige Erfahrung, alle aber gestehen, daß sie durch gründliche Studien und eigene Erfahrung zu ihrer Überzeugung gelangt sind.“

Die Laien sind es nun, die sich in diese beiden Lager teilen, in Impffreunde und in Impfgegner. Daß die impfgegnerischen Ärzte bis heute noch in der Minderheit sind, ist Tatsache, doch kann dies der Wahrheit nichts abschmälern. Zutreffend ist, was Dr. Dobson, Professor der Physiologie, Pathologie und Hygiene in New-York, diesbezüglich an die gesetzgebende Versammlung in Connecticut schreibt:

„— durch Gesundheits-Wissenschaft und persönliche Hygiene werden wir Blatternepidemien vorbeugen. Auf die Majorität der Ärzte kommt es nicht an, denn die Majorität hat einst Harvey's Entdeckung des Blutumlaufes bekämpft; sie hat vor einem Jahrhunderte zur Ader gelassen und Tausende hingeschlachtet; sie hat bis zur Jenner'schen Zeit die Blätter inkuliert und damit Tausenden ein frühzeitiges Grab bereitet; sie gibt heute noch Quecksilber, bis die Zähne aussallen und das Fleisch sich von den Knochen löst und diese selbst in Staub zerfallen. Diese große Majorität hat stets jeden wahren Fortschritt in der Medizin verhindert, sie hat u. s. w.“