**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 20 (1910)

**Heft:** 11

Artikel: Nicht nach der Schablone [Fortsetzung und Schluss]

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038125

## 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:** 02.12.2025

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

# Midst nads der Schablone.

(Fortfetjung und Schluß.)

Wer in unserer nur nach der Schablone arbeitenden Beit es magt, anders ins Rongert zu geben, anders zu beiraten, anders fromm ju fein, anders ben Wochenmarkt zu besuchen, fich anders zu fleiden, anders zu effen und zu schlafen, anders die Erholung zu pflegen, ja, wer es magt, anders als in den üblichen Formen auf die Welt zu fommen und gu sterben, der handelt einfach nicht nach der Schablone und er muß es fich gefallen laffen, fortwährend auf Schritt und Tritt beobachtet und begafft, wohl gar migtrauisch beaufsichtigt zu werden. Und das wird nicht beffer, das wird von Tage ju Tage schlimmer, je mehr fich die Menschheit in Formen preffen läßt, die man mit feinem andern Wort als dem ber "Mode" entschuldigen fann. Die Charaftere werden in unserer alles verflachenden Zeit immer jeltener, Dieje einzelnen Charaftere vermögen sich nur mit Hintansetzung all der tausendfältigen Rücksichten, mit Einsat aller ihrer Kraft, oftmals aber auch mit Berluft ihrer Existeng und des eigenen Ichs oben gu erhalten; vielen wohl ein leuchtendes Beispiel, ber großen Maffe der Menschen aber als aufgegebene Wefen, denen man einen ungerechtfertigien Trots nachsagt, weil fie fich nicht nach ber allgemeinen Schablone behandeln laffen.

Alles das wußte ich und noch vieles mehr. Wein eigenes Leben war kein Leben nach der Schablone und deshalb hat mir einst das meinem Herzen teuerste Wesen auf der Welt, hat mir meine herzliebe eigene Mutter Tränen nachgeweint. Nur die ihr eingepflanzte gött-liche Liebe, die Mutterliebe, hat immer wieder gesiegt, daß sie ihrem Kinde in liebevoller Berzeihung die Hand reichte, ihrem Kinde, das

nicht nach der Schablone lebte! Und doch hatte ich nur und allein auf dem beschwerlicheren Lebenswege mein Glück gefunden — nicht nach der Schablone! Und kann denn ein Mensch mehr gewinnen als sein ureigenes Glück, das Glück eines reinen, zufriedenen, seligen Herzens? Tausende ringen darnach — nach der Schablone — und sinden es nicht und die nicht nach der Schablone handeln, die erkämpsen es sich, wenn auch auf mehr mühevollen Wegen.

Also alles dasjenige mar mir widerfahren, mas einem Menichen nur je miderfahren fann, ber nicht nach der Schablone lebt. Gines nur blieb mir bis in die neueste Beit aufgehoben, bas nämlich, daß man in unserer Zeit auch nach der Schablone frant fein muß, um das Mitgefühl und die Teilnahme der Minnenschen beanspruchen zu dürfen. Meine 23 jährige Tochter, meine Birtschafterin und Pflegerin, legte sich unlängst an einem, möglicherweise ererbten rheumatischen Leiden darnieder und jammerte in ihren Schmerzen Tag und Racht. Durch lange Erfahrung und durch Gelbst= studium mußte ich ja, wie und auf welche Weise das lebel wieder zu bannen sei. Bei aller Lebensgefahr mar ich mir fest bewußt, daß nicht draftische medizinische Mittel, sondern daß allein ein ableitendes Naturheilverfahren Linderung und Heilung schaffen fonne. 3ch zog alfo feinen Urzt herbei, besorgte alle häusliche Arbeit allein, bedurfte feiner professionierten ichwarzen oder grauen Rrantenpflegerin, sondern war dies alles in Liebe und Aufopferung selbst. Das aber mar nicht nach ber Schablone gehandelt und es blieb uns die Teilnahme, das Mitleid, die Unterstützung und all das, was Menschen entgegengebracht wird, wenn solche vielleicht den hunderisten Teil so frank sind, als es meine Tochter war, verfagt. Krankheit bes Menschen wird von den Menschen barnach beurteilt, und die Teilnahme steigert

sich umsomehr, als der Arzt zu Besuchen eintrifft. Fährt der Arzt des Tages zweis bis
dreimal vor, dann steigert sich auch um so viel
die Teilnahme der Umwohner und Hausgenossen,
auch dann, wenn der Kranke mit lächelndem
Gesicht im Bette liegt. Aber die Krankheit
kann den höchsten Punkt erreicht haben, den,
wo Tod und Leben miteinander ringen,
hast du nicht die üblichen Formalitäten erfüllt,
handelst du nicht nach der Schablone, wie
willst du dann wagen, die sonst so viel gepriesene "christliche Nächstenliebe" sür dich und
die Deinen in Unspruch zu nehmen?

Uns ift fie nicht zuteil geworden, wenigstens in fehr geringem Grade. Aber - ich habe mit Silfe der allgütigen Natur, mit ihrer liebevollen Unterstützung mein Rind gerettet und wir brauchen die Komplimente und die nichtsfagenden fachlichen Formeln nicht, die Formeln nach der Schablone. Im Rampfe bes lebens habe ich gelernt, mich unabanderlichen Naturgesetzen zu beugen, auch wenn bes Todes falte Sand einst nach mir felber langen wird. Im übrigen aber ben Blick hochauf in Gottes ichoner Welt, das gibt ein eigenartiges Blück auf dem öfter recht rauben Lebenspfade. Und ich meine, die zu Anfang angeführten Schriftchen werben mir nach alledem nichts Reues fagen fonnen, bin ich boch wieder um eine Lebenserfahrung reicher geworden - -, "nicht nach ber Schablone."

(Schweizer Frauen-Beitung.)



# Gesundheitspflege in der herbstlichen Jahreszeit.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Schon wieder ift der Berbft gefommen. Wohl

bringt er noch schöne, herrliche Tage, oft fogar Die flarsten des ganzen Jahres, wo man von ber Berge weitschauenden Gipfeln das erhebende Naturschauspiel ber aufgebenden und untergehenden Sonne in feiner gangen berückenden Schönheit am besten genießen fann. Aber er bringt auch naffalte Rebel, welche so leicht burch die Boren der Rleidung bis auf die empfindliche Saut dringen; und die oft febr fühlen Abende rufen bei noch sommerlich ge= fleideten Leuten meift Schnupfen, Suften und ondere Erfältungsfrantheiten hervor. zwickt und zwackt es die privilegierten Rheumatifer in den Gliedern, ichon hört man bier und da munkeln von Influenza und Diphthe= ritis. Wenn man daber sich nicht schon jest in Stubengefangenichaft begeben und baburch fehr bald minterlich-stubensiech werden will, so muß man bei Zeiten sich wappnen und wehren gegen die Unbilden der Witterung durch Befolgen des hygienischen Grundsates: vorsichtig abharten, warm angieben, tägliche Bewegung draußen im Freien!

Bei Beginn ber fälteren Sabreszeit muffen wir zur Erwärmung unseres Körpers besonders dahin streben, den Stoffmechfel energisch anguregen, ben Blutfreislauf geborig zu fordern und namentlich in ben Extremitäten die leicht stockende Zirkulation in schnelleren Fluß zu bringen. Sierfür giebt es drei Mittel: marme Rleidung, erwärmende Nahrung und förperliche Bewegung. Es ist gesundheitlich gang falich, fich jett noch mit dunner Sommerfleidung bruften zu wollen. Besonders bei nebeligem Wetter verfäume man nie, wollene Unterfleider Von größter Wichtigkeit ift das anzulegen. sofortige Wechseln naffer Rleidung, namentlich ber Strumpfe; wenn die Eltern barauf bei ihren Rindern mit aller Strenge halten, fo werden fie manche Erfrankung fernhalten und sich und ihren fleinen Lieblingen viele schwere