Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 2

Artikel: Die Frau im Kampfe gegen den Alkohol

Autor: Siebe, Josephine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038230

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: 11.12.2025

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

aber ein sehr langsames. Ich nehme es schon seit 80 Jahren." Ein oder zwei Tassen dieser Getränke werden im Winter den leicht frierenden Alten stets eine wohltnende Wärme und Anregung verleihen. Vier möchte ich nur denzenigen Greisen erlauben, welche schon seit Jahrzehnten gewöhnt sind, zu bestimmter Stunde entweder am Stammtisch oder zu Hause ihr Schöpplein zu trinken. Das beste und passendste Getränk sütere Personen ist und bleibt der Wein. "Der Wein ist die Milch der Alten." Wie in allem, so müssen die werten Alten natürlich auch im Weingenuß mäßig sein. "Soman viel tavon trinkt, bringt er Herzeleid", sagt Sirach.

Von allgemeinen Speiseregeln seien noch solgende den Bejahrtesten der Menschheit empfohlen: Man vermeide sehr heiße und sehr kalte Speisen oder Getränke, namentlich in rascher Auseinandersolge. Eine Bauernregel sagt:

Ralt auf Hitz Macht matt und Schwitz, Warm auf warm Hält Kraft im Arm Und auch im Darm.

Man effe recht langsam. Mit vollem Magen gehe man nicht zu Bette, aber auch nicht mit sorgenvollem Kopfe zu Tische: "Zur Essenszeit scheuch Sorg und Leid!"

Wenn je, so sehnt man sich im vorgeschrittenen Lebensalter nach einem ruhigen Obdach, nach einem gemütlichen Heim. Man sindet keine Freude mehr an dem längeren Aufenthalte in Restaurationen und Vergnügungslokalen. Um liebsten weilt man in der trauten Häuslichkeit. Diese bildet für die Alten die behaglichste Zussluchtstätte vor allen Schädlichkeiten und gesundsheitswidrigen Einstüffen des rauhen Winters. Daher soll das Vinnenklima der Wohnung nach den Grundsätzen der Hygiene genau geregelt

werden. Es darf nicht zu falt und nicht zu warm fein; im Wohnzimmer betrage es 18 Grad C., im Schlafzimmer 12 Grad C. Frieren die Infaffen trotbem, fo mogen fie fich lieber wärmer fleiden oder ins Bett legen, als mehr beigen. Stets forge man für reich= liche Zufuhr von frischer Angenluft. Die Alten mogen weder zu dicht am Ofen fiten, noch zu bicht am Tenfter, ober wenigstens letteres nach unten mit bicken Decken verhängen und sich um den Unterförper eine Decke hüllen. Abends ift es am beften, fie figen, geschütt burch einen Lampenschirm, im Salbonntel und laffen fich etwas vorlesen oder spenden in leicht plaudernbem Tone Kindern und Enfeln aus ihrem ichier unerschöpflichen Born reicher Lebenserfahrung. Willige und aufmertjame Singabe der Ungehörigen wird an folden langen Winterabenden ein verflärend Licht auf ben Lebensabend ber Alten werfen. Dann werden sie sich in ihrer Bauslichfeit auch zufrieden und wohlig fühlen, und es wird sich an ihnen ber Spruch bes Altmeisters Goethe bewahrheiten :

> Der ist am glücklichsten, er sei Ein König ober ein Geringer, dem In seinem Hause wohl bereitet ist!



Die Frau im Kampfe gegen den Alkohol.

Bon Josephine Siebe.

Ein Feind der Frauen, ein Feind ruhigen Familienglückes ist der Alkohol. Durch seinen Einstluß werden unzählige Frauen schwer geschädigt und auf das tiesste seelisch und körperslich erniedrigt. Man braucht nur an das Kellnerinnen sulnwesen der Animierkneipen zu denken, welche moralische Schädigung erfährt

ba die männliche Jugend. Die Kenntnis vom Weib, die junge Männer bort gewinnen, übertragen fie bann leiber oft auf bas gange weibliche Geschlecht, die zunische Franenverachtung vieler Manner wurde nur unter bem Ginfluß des Alfohols erworben. Es ift daber fein Bunder, daß in einer Beit, in der die Frauen auf allen Linien im Rampfe fteben, fie auch den Rampf gegen diefen Erbfeind ber Denichbeit aufgenommen haben. Freilich noch nicht lange und längst nicht in dem Mage wie in anderen Ländern, 3. B. in Amerifa, Schweden und England. 1900 vereinigte fich in Bremen eine fleine Bahl von Frauen zu einem Bunde abstinenter Frauen, die jett 28 Ortegruppen mit etwa 1100 Mitgliedern zählt und der 1904 bem Weltbund abstinenter Frauen beitrat. Rührerin und Vortämpferin in Deutschland ift Ottilie Soffmann. Sinter Diefen furgen Bablen verbirgt fich viel Arbeit und Muhe, viel Unfeindung und Spott. Denn bei uns belächelt und bespöttelt man noch vielfach die Unti = 211: foholbewegung. Zum Teil mag es wohl daran liegen, daß fich wenig Menschen die Tragweite des Uebels flar machen und die Folgen nicht fennen, die der Alfoholismus für die forperliche und sittliche Gefundheit des Bolfes hat.

Daß nun gerade die Frauen verhältnismäßig so wenig Anteil an der Anti Alfoholbewegung nehmen, ist zu beklagen. Die deutsche Frau ist keine Kämpferin in der Art, wie es die Amerikanerin ist, diese zeigt im Kampf gegen den Alkohol eine Leidenschaft, die uns abstoßend und lächerlich berührt: Schanklokale stürmen und fanatische Templerenzlerin sein, die beim Anblicke eines Weinglases Zornanfälle bekommt, soll die deutsche Frau sicher nicht, aber ihre große Indolenz in diesem Kampfe ist doch tief zu beklagen.

Gerade die deutsche Frau leidet besonders

Alfohols; was es 3. B. für unfägliche Leiden in fich fchließt, wenn eine Frau an einen notorischen Trinker gefesselt ist, zeigt täglich eine Umschau in ben Tagesblättern, zeigen die statistischen Rachweise über Berbrechen und Bergeben; fo merben etwa 75 pgt. aller Gittlichkeitsverbrechen unter dem Ginfluß des Alfohols begangen. Bor allem aber muffen bie Frauen da mit aller Energie in den Rampf eintreten, wo fie eine eigene große fittliche Berantwortung tragen, bei ber Jugend. Alle llebel, die man beilen will, muß man bei den Wurzeln anpacken, und so muß man auch, will man den Rampf gegen den Alfohol wirtsam aufnehmen, vor allem die Jugend behüten. Für Kinder ift der Alfohol von gerade;u verheerender Wirfung, er hemmt das forperliche und geiftige Bedeihen und macht bas Rind widerstandslos gegen schlechte Triebe. vofität, verminderte Bernfähigfeit, frühe Ginnlichfeit, all das wird durch den Alfoholgenuß geweckt und gefordert. Das "Jung gewohnt - alt getan" zeigt fich in erschreckender Weise bei Menschen, die in ihrer Jugend schon 211tohol befamen. Die Bahl berer ift nicht gering, die durch den Unverstand der Eltern, statt zu förperlich-fräftigen und sittlich-starten Menschen heranzureifen, fränkliche und willensschwache Individuen murden. Manche Eltern erziehen ihre Kinder geradezu zu Alfoholifern; fo wurde bei einer Umfrage an Münchener Bolfsschulen festgestellt, daß 55 pBt. der Schulfinder regelmäßig Allfohol zu sich nahmen und daß faum 14 pRt. der Rinder überhaupt abstinent aufwuchsen. Professor Dr. Schlogmann schreibt in feinem "Sandbuche über Rinder-Beilfunde': "Mag man fich zur Abftinengfrage fonft ftellen wie man will - daß der Alfohol für Rinder in jeder Form und in jeder Menge, auch bei gelegentlicher Berabreichung zu verbieten ift, halte ich für einen Fundamentalfat ber Rinder-

Beilkunde. Nachgiebigfeit in diesem Bunfte gegenüber unvernünftigem Undrängen ber Eltern betrachte ich als einen Berftog gegen die ärztlichen Pflichten." Den Rindern feinen Alfohol zu geben, mußte auch zu einem Fundamentalfat der häuslichen Rinderpflege werden. Auf einen Kindertisch gehören weder start gewürzte Speisen noch Alfohol in irgendeiner Form. Gerade weil in diesem Buntte viele Eltern aus Unverftand fündigen, ift eine Aufflärung über die Gefahren des Alfoholismus notwendig, und besonders die Frauen muffen Diefen Weind ihres Beschlechtes und des Familienglückes tennen lernen, damit fie in der Lage find, ibn wirffam zu befämpfen, und namentlich die beranwachsende Generation vor ihm zu beschützen. "Röln. Bolfszeitung."

Wärmekultur des Körpers im Winter.

Bon Dr. Thraenhart.

(Nachbruck verboten.)

Wir find Sonnenfinder. Bei drückendem Rebel und trübem Winterwetter ergreift uns eine bedrückende trube Stimmung; bei beiterem Better und lachendem Sonnenschein find wir heiter und frohgemut. Die Sonne erwärmt uns Bemut und Rörper. Unfere lieben Alten, jowie alle Schwächlichen und Benefenden fetten fich flugs in den belebenden Sonnenschein, der ihren Organismus wohlig burchheizt und offenbar einen verbefferten Lebensbetrieb erzeugt burch Erhöhung des gesammten Stoffwechsels. Inftinktiv hat man dies feit den alteften Zeiten gefühlt. Die jett miffenschaftlich begründeten Sonnenbader find Ausgrabungen aus bem grauen Altertum.

Aber gerade im falten Winter versteckt sich bie Sonne leider oft hinter Nebel und Schnee-

gewölf. Da muß man die natürliche Barmequelle erfeten burch ergiebige fünftliche. Sonft leidet der Körper not, er verfühlt fich und es entstehen mannigfache Leiden. Wärmemangel bat einen ichlechteren Betrieb zur Folge, ber Stoffwechsel stockt, das trage fliegende Blut schwemmt nur ungenügend die schädlichen Abfallprodutte weg, es fommt zur Anhäufung berfelben, wodurch eine franthafte Disposition geschaffen wird, die zwar eine zeitlang ohne bemertbare Folgen verlaufen fann. Das ift jener befannte Buftand, in welchem eine Erfrankung, eine Erfältung noch nicht gum Musbruch gefommen ift, aber man fühlt die innere. Berfühlung, man friert, ift gang zerschlagen, feiner energischen geistigen oder forperlichen Urbeit fähig. Da hilft einzig und allein bedeutende Steigerung der Betriebsmarme von innen und außen, die man von jeher in praftischer Weise erzielt durch beife Getränke und marme Einpackungen im Bett. Mit dem ausbrechenten Schweiß tritt eine Entlaftung bes Organismus, eine Ausscheidung der Abfallund Rrantheitsstoffe ein.

Auch wenn eine Verfühlungstrankheit bereits zum Ausbruch gekommen ist, bildet Hitze das beste Heilmittel. Gegen alle Katarrhe der Nase, des Nachens, der Lungen, des Ohres, serner gegen Rhenmatismus, Jschias, Nervenschmerzen werden von jeher mit bestem Erfolg angewendet: Bettwärme, heiße Umschläge, Dampsbäder, Heißluftbäder u. dergl.

Diese Wärme Gesundheitsmittel sind Strafarbeiten, welche die Natur den Menschen machen läßt für etwas, was er vorher versäumt hat. Hätte er immer mal freiwillig geschwitzt, dann wären die Stoffwechselprodukte ausgeschieden worden, ehe sie sich zu schädigender Menge angehäuft hätten, die Betriebswärme wäre so gesteigert worden, daß die Körpermaschine ohne Unterbrechung mit voller Kraft gearbeitet hätte