Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 3

Artikel: Eine hygienische Fastenpredigt

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038233

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: 12.12.2025

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

wenig beweglich sind und gern auf dem gleichen Blate verharren.

Die Wichtigfeit, welche eine reine Luft für bie Besundheit hat, fann bon niemand geläugnet werden!; sie ist aber dennoch über= trieben oder unrichtig aufgefaßt worden von benjenigen, die barauf bringen, bag bie Tenfter fonstant und für jedermann ohne Unterschied, vollständig offen bleiben sollen, selbst mährend ber Nacht und abgesehen vom Wetter. Diese Borichrift fann boch mit manchen Uebelftanden verbunden sein. Vor Allem ift es ja nicht jedermann gegeben, sich dieser Gewohnheit anzupassen, abgesehen hiervon, barf man nicht vergeffen, daß die Ralte an und für fich die Ursache von Krantheiten sein fann; warum sollte benn ein Rranter, ber ja jum Boraus geringere Widerstands- und Lebenstraft besitt, fich ber Ralte ausseten? Die Feuchtigkeit von regnerischen Nächten tann ebenfalls eine Rrantbeit erzeugen und zwar namentlich in Gegenden, wo der Boden und die Luft immer feucht find, wie in Sumpfgegenden, wo man fo leicht am Fieber erfrankt. Uebrigens, was bem einen aut befommt, fann bem andern ichablich fein. Bas tun die Tiere, wenn fie ichlafen wollen? Der Bogel ftedt feinen Ropf unter feine Flügel, ber Safe ichlüpft in feinen Bau, andere Tiere ziehen sich in ihre Höhlen zurück.

Wir sind der Ansicht, daß man in allen Dingen ein gewisses Maß halten und nicht nach der Schablone handeln soll. Die Schlafsfäle und die Schlafzimmer sollten, wenn immer möglich, während des Tages nicht beswohnt werden. Solche Näume sollen übrigens einen den Bedürfnissen der darin wohnenden Personen entsprechenden Luft-Aubus enthalten. Während des Tages sollen die Fenster beständig offen gehalten werden, damit die Luft fortwährend erneuert werden kann. Nach Answendung dieser Borsichtsmaßregeln kann man

nach Sonnenuntergang die Fenster ruhig schließen. Da wo es den Kranken unmöglich ist, während des Tages die Zimmer zu verslassen, in welchen sie liegen, nuß, selbstverständlich, die Luft dennoch öfters erneuert werden; aber während der Nacht sollen die Fenster geschlossen bleiben, wenn die Luft kalt oder seucht ist, oder wenn überhaupt die äußere Luft, sei es in der Stadt oder auf dem Land, der Gesundheit schädlich sein könnte.

(Fortsetzung folgt.)



Eine hygienische Fastenpredigt.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdrud verboten.)

halte Mag in Speif' und Trant, So wirft bu alt und selten frant.

Die Gesundheitslehre hat es feineswegs auf eine murrifche Fastenpredigt abgesehen, sondern räumt gang gern dem "Leben und Lebenlaffen" fein Recht ein, aber fie muß boch bem Bedanken Bahn zu brechen suchen, daß man bom vielen Effen und Trinfen frant werden fann, was fogar häufiger, wenn auch ichleichender geschieht als bei ber landesüblichen Allerwelts. Erfältung. Schon Diogenes fagt: "Gin mit Speifen überladener Rorper gleicht einem ftets gefüllten Rornboden: an jenem nagen bie Rrantbeiten, an diefem die Ratten". Und Celsius ruft aus: "Modicus cibi, medicus sibi", d. h. Mäßigkeit im Effen braucht feinen Doktor. Besonders ist es das große Beer ber Stoffwechselfrantheiten, welches bei einiger Mäßigfeit im Effen und Trinfen bedeutend abnehmen würde. Bor allem Rheumatismus und Gicht würden nicht so viele sonft fräftige Bersonen wochenlang und monatelang

auf Schmerzenslager werfen. Auch die furchts bare Krebsfrankheit wird vielfach als eine Folge des übermäßigen Fleischgenusses bei körperlich untätiger Lebensweise angesehen.

Die große Bermehrung aller Krankheiten am Ende des Winters hängt hauptsächlich mit der lleberfütterung und lleberheizung des Körpers während der winterlichen Feste, Bereinse und Familienseiern zusammen. Dr. Lombard in Genf hat 30 Jahre hindurch die Zahl der ärztlichen Besuche von sich und 7 besreundeten Aerzten notiert und gefunden, daß stets in den Monaten Februar, März, April die Zahl der ärztlichen Besuche am höchsten ist, also die Erfrankungen am zahlreichsten sind.

Der römische Schriftsteller Gellius erzählt, daß die Aerzte im altrömischen Staate ursprünglich ein sehr schlechtes Einkommen besaßen; erst als das auf seinen Kriegelorbeeren ausruhende und in seinen Reichtümern schwelgende Römervolt der Böllerei sich hingab, wurde der ärztliche Beruf ein wirklicher "Rährstand", der sogar zu großen Reichtümern führte. Das war die Zeit, wo ein gewisser Apicius, als er nur noch 300 000 Taler in seinem Geldschrant zählte, dem Hungertode entgegenzugehen sürchtete und sich deshalb das Leben nahm.

In der jetzt beginnenden Frühjahrszeit ist eine mehr vegetarische Diät besonders angesbracht und zeitgemäß. Darauf weißt uns die Natur hin, welche jetzt die gesundesten Kräuter (Kresse, Rapunzel, Löwenzahn und dergleichen) wachsen läßt; daran ermahnen auch versichiedene Religionen durch ihre Gesetze für die gegenwärtige Fastenzeit; daran erinnert endlich die seit vielen Jahrhunderten bestehende Volkssitte der Frühjahrsturen. Man hatte von jeher das ganz richtige Empfinden, daß das ungesunde Winterleben mit der geringen Zusuhr frischer Luft, der überreichliche Genuß von Speise und Trank bei den Festen und

Bergnügungen, ber Mangel an förperlicher Bewegung eine ungunftige Blutmischung berbeiführen muß, und daß somit die schädlichen Schlacken und giftigen Stoffwechfelprodutte ber "Säfte" ungenügend aufgelöft und ausgeichieden werden, daß überhaupt ber Rörper in einen stubensiechen, franklichen Buftand verfett wird. Der niederbayerische Bauer 3. B. traftiert bas gange Sahr feinen Magen mit Anobel. Schweinernem und Sauerfraut, aber mährend feiner "Frühjahrstur" genießt er längere Beit nur "faure Rahmfuppe zum Durchschwoaben" (Durchspülen) bes Magens. Es ift eine in ber ärztlichen Proxis immer wieder beobachtete Tatfache, daß jeder längere größere Wechsel in der Ernährung eine Umwälzung im 216: lauf der Körperfunftienen bewirft, wodurch im Entstehen begriffene Rrantheitszuftande aufs gunftigfte beeinfluft werben. Das muffen wir uns in jetiger Sahreszeit zu nute machen. Auf unserem Frühjahrsspeisezettel follen nur wenig Fleischgerichte fteben, bagegen regelmäßig frifche Salate von Kreffe, Rapungel ufm., sowie Bemufe. Besonders zu empfehlen find in der jetigen Sahreszeit Gier, weich oder hart ober ju ben verschiedenften Speisen verwendet, ferner Milch: und Mehlspeisen, sowie Reis. Die billigen Apfelsinen erseten jett das teure Obst vorzüglich.

Wer eine solche Diätkur, mit möglichster ober ganzer Einschränkung vom Biertrinken und Rauchen, verbunden mit täglicher tüchtiger Bewegung eine Zeitlang durchführt, wird den ausgezeichneten Erfolg sehr bald verspüren. Das schlappe, unbehagliche Gefühl schwindet; der Körper wird leicht und elastisch, die Spannstraft gestählt, der Lebensmut frisch belebt, die Sinne werden klarer, Geist und Gemüt geshoben. Mit neuer Gesundheitsfreudigkeit geht es dann wieder hinein in den Kampf ums Dasein.