Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 4

Artikel: Wie's Einem geht, wenn man kein Bier mehr trinkt

Autor: Danzer, Ignaz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037888

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: 20.08.2025

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

heilt. Was geschieht nun aber statt dessen oft? Der Tropfen Blut wird abgewischt und ruhig Strumpf und Schuh angezogen. Die Wunde ist ja zu unbedeutend, meint man, als daß man deswegen Umstände machen sollte. Nun reibt sich aber die verletzte Stelle an den rauhen Fasern des Strumpfes bis zur Entzündung wund, Schmutz von Zehen und Strümpfen, Schweiß, Staub von außen und die allgegenwärtigen Bakterien dringen nicht nur ungehindert in die Wunde ein, sondern werden sogar von der Fußbekleidung gewaltsam hineingetrieben. Bald entsteht Eiterung — und der Anfang der Blutvergiftung ist da. — Ein anderes Beispiel. Es hat sich jemand, oder ein Kind das andere, leicht gekratzt. Die kleine Wunde wird nicht weiter beachtet. Bei dem Kratzen sind aber Schmutzteilchen von den sogenannten Trauerrändern der Nägel unter die Haut gelangt, dazu dringen aus der Luft eitererregende Bakterien ungestört in die offene Wunde, und — wieder entsteht eine schwere Blutvergiftung. Natürlich sind immer solche Verletzungen die gefährlichsten, bei denen, wie hier, gleich bei ihrer Entstehung schädliche Stoffe eingeführt wurden. Also sind verrostete Nägel schlimmer als ganz reine; faulige Holzsplitter sind gefährlicher als frische. Aber auch diese anfänglich ungünstigen Momente kann man beseitigen, wenn man von vornherein die einfachsten Vorsichtsmaßregeln einleitet. Es muß nämlich jede, auch die kleinste und scheinbar unbedeutendste Wunde sofort gut ab- und ausgewaschen und dann gegen ferneres Eindringen von Schmutz oder Bakterien luftdicht abgeschlossen werden. Bei den hier in Betracht kommenden kleinen Verletzungen genügt stets ein Stückchen einfaches Verband- oder Heftpflaster. Es ist dies eine so mühelose Vorbeugungsmaßregel, daß man gar nicht begreift, wie es immer noch Leute geben kann, die sie vernachlässigen, und sich dadurch einer Lebensgefahr aussetzen. Man kann dies nur dadurch erklären, daß unter hundert solcher Verletzungen neunundneunzig gut ablaufen und die Leute in ihrer Achtlosigkeit und Bequemlichkeit bestärken. Es sollte sich doch aber jeder auch bei der geringsten Verletzung die furchtbaren Folgen und Todesqualen vor Augen halten, denen er sich durch Außerachtlassung jener einfachen Vorsichtsmaßregel preisgibt. Auch in der Gesundheitspflege belohnt es sich aufs schönste, wenn man selbst in den kleinsten Dingen gewissenhaft ist!

Wie's Einem geht, wenn man kein Bier mehr trinkt.*)

Von Ignaz Danzer.

Ehe ich Dir, mein lieber Leser, mein Schicksal erzähle, will ich Dir mitteilen, wie ich auf den seltsamen Einfall gekommen bin, dem Alkohol Valet zu sagen und an meiner eigenen Haut den Versuch zu machen, wie sich das Leben ohne Bier, ohne Wein, und ohne Schnaps anläßt. Ich las einmal in einer Zeitungsnotiz, daß Leute, von denen starke und ausdauernde Muskelarbeit verlangt wird, wie z. B. berühmte Bergsteiger, Meisterschaftsfahrer, Wettruderer und derartige Sportsleute, die ihr Geschäft im Großen betreiben, daß solche Kraftmenschen, sage ich, keine oder fast keine geistigen Getränke genießen. In der englischen Armee, las ich dann, dienen viele Soldaten, die nur Wasser trinken, und diesen war nachgerühmt,

*) Aus dem zur Massenverbreitung sehr geeigneten Schriftchen: „Neue Geschichten vom Trinken und Nichttrinken." Gesammelt von Dr. Wilhelm Bode. Hildesheim 1908.

daß sie überall, in Feldzügen und auf Märschen, größere Ausdauer, weniger Krankheitsfälle und geringere Sterblichkeit aufwiesen als ihre Kameraden, die Alkohol in mäßigen Gaben zu sich nahmen. Die Nordpolfahrer, hieß es weiter, nehmen für ihre beschwerlichen Fahrten ins ewige Eis keinen Tropfen Alkohol mit, und die Walfischfänger, die ein äußerst angestrengtes Leben führen, sind fast lauter Wassertrinker. Diese Tatsachen setzten mich in Staunen. Ich hatte noch nie anders gehört, als daß geistige Getränke, mäßig genossen, den Menschen bei Kraft und guter Gesundheit erhalten. Allerdings hatte ich früher auch schon verschiedene Aussprüche von Gelehrten gelesen, die dem Alkohol nicht günstig waren. Aber diese Aussprüche hatten mich weniger angegriffen. Ein Spruch ist ein Spruch, aber diese Tatsachen, diese unleugbaren Tatsachen von den Nordpolfahrern und von den englischen Soldaten ꝛc. stachen mir gewaltig in die Augen und machten mich in meinem Glauben an die Kraft des Alkohols schwankend. Ich hatte zwar nicht im Sinn, nach dem Nordpol auszufahren oder Walfische zu fangen, aber, sagte ich mir, wenn diese Leute für ihre Riesenstrapazen mitten im Meere ohne Stärkungsmittel stark genug sind, dann wirst du für deine Arbeit auch ohne den Kraftspender Alkohol auskommen können. Es leben ungefähr 9 Millionen Menschen, die alle möglichen Berufsarten haben und keinerlei geistige Getränke genießen, erfuhr ich weiter. Aber, fragte ich dann wieder: paßt denn das, was in den Schnapsländern gut ist, auch für das bayerische Bierland und bringt den Schneider nicht um, was dem Schmied auf die Beine hilft? Um aus meinem Zweifel herauszukommen, beschloß ich, einmal eine Zeit lang ganz alkoholfrei zu leben. Probieren, sagte ich mir, geht über Studieren. Du willst einmal sehen, was hinter der neumodischen Mäßigkeitssache steckt. Wenn es fehlt, kannst Du immer wieder zum rettenden Maßkrug zurückkehren. Ich pensionierte also mein Bierglas unter Anerkennung seiner vieljährigen, treu geleisteten Dienste, und es ist nun ein halbes Jahr herumgegangen, ohne daß ich Bier oder sonst etwas Geistiges getrunken hätte. Wie ist es mir in diesem Halbjahr bei meinem Wasserkrügel gegangen?

Soll ich meine Erfahrungen in einem Satze zusammenfassen, so muß ich sagen: Das Ergebnis meiner halbjährigen Enthaltsamkeit von Alkohol war eine Reihe von Verlusten und Enttäuschungen.

Das erste, was ich auf mein Verlustkonto zu setzen hatte, war mein Bäuchlein. Junge Leute wachsen bekanntlich in die Länge, ältere in die Breite. Die Jahre hatten mich etwas gerundet und ein kleines Fettbäuchlein, dieser Schmuck des reiferen Mannes, quoll anmutig unter meiner Weste hervor. Ohne daß ich den Verlust eigentlich merkte, schwand das aufgespeicherte Fett zusammen und in wenigen Monaten war dahin, was ich in vielen Jahren und mit teurem Geld gesammelt hatte. Einem Nachbar, der fast gleichzeitig mit mir unter die Wassertrinker gegangen war, ist es eben so schlimm ergangen. Er war um ein Gutes beleibter als ich, aber ein Vierteljahr bei leerem Wasser hat seinen Fetthügel dermaßen abgeflacht, daß er sich seine Rockknöpfe zweimal handbreit mußte zurücksetzen lassen und daß ihm ein Teil seines Rockes jetzt leer steht. Wir klagten einander unseren Verlust und fanden nur den mageren Trost, daß wir uns beide beweglicher, munterer und jünger fühlten als ehedem, wo wir ein Uebergewicht von zwölf oder zwanzig Pfund Fett auf unserer Lebensreise mitzutragen hatten. In der Tat ist es mir oft zu Mute, als ob ich ein Jahrzehnt von meinen Knochen geschüttelt hätte. Natürlich ist das eitel Täuschung, denn nach Ausweis des Kalenders

bin ich durch's Wassertrinken um keinen Tag jünger geworden.

Der zweite Nachteil, den mir das Wassertrinken brachte, war die Schlaflosigkeit. Man nennt das Bier nicht umsonst das „bayerische Morphium", und in dem Worte von „Bettschwere" steckt eine tiefe Lebensweisheit. Seit ich meinen gewohnten Abendtrunk, drei Glas Bier, nicht mehr zu mir nahm, wollten sich meine Augen nicht mehr zur rechten Zeit schließen. Indeß verlor sich dieser Zustand schon nach ein paar Monaten von selbst und ich schlafe jetzt ohne das gewohnte künstliche Betäubungsmittel ganz vortrefflich und besser als jemals. Würden Leistungen auf diesem Gebiete in Nürnberg ausgestellt, ich traute mir mehr als die Bronze-Medaille damit zu verdienen.

(Schluß folgt.)

Schutz den Frühlingspflanzen!

Von **K. Hamacher**, Oberlehrer.

* * *

Auf die große und allgemeine Naturverwüstung, die mit dem gewaltigen wirtschaftlichen Aufschwung und mit der starken Volksvermehrung in den siebziger, achtziger und neunziger Jahren des vorigen Jahrhunderts in Deutschland einsetzte, folgte gegen Ende des Jahrhunderts eine kräftige und rasch um sich greifende Abwehrbewegung; während man bis dahin in weiten Kreisen unseres Volkes die Natur als Objekt rücksichtsloser wirtschaftlicher Ausbeutung angesehen hatte, besann man sich wieder auf das uralte Band, das den Deutschen von jeher im Innersten seiner Seele mit der Natur seines Landes mit Wald, Feld, Heide, Moor und ihrer Tierwelt verknüpft hat. Man wurde sich wieder der alten, aber im wilden wirtschaftlichen Kampf vergessenen Wahrheit bewußt, daß Mutter Natur in ihrer ewigen Schönheit und kräftigen Eigenart der Urquell aller Kräfte des Gemüts, der Jungborn geistiger und körperlicher Gesundheit sei. Man suchte zu retten, was noch nicht unwiederbringlich dahin war, suchte z. B. besonders eigenartige und schöne Bäume oder ganze Pflanzengemeinschaften zu erhalten und auch in der Umgebung der großen Städte neue ausgedehnte Gelände wieder mit Wald zu beflanzen. Auch in dem kräftig auflebenden Wandersport zeigt sich das Streben, der Natur wieder näher zu kommen.

Um so schmerzlicher berührt es da den Naturfreund, daß es leider immer noch eine große Zahl von Menschen gibt, die diesen Bestrebungen ganz ohne Verständnis gegenüberstehen. Auch in diesem Jahre, das uns einen so wunderschönen und zeitigen Vorfrühling beschert, fallen draußen in Wald und Feld die Spuren von Verwüstungen der Pflanzenwelt durch Menschenhand wieder doppelt unliebsam auf; sind uns doch unsere Frühlingspflanzen so besonders lieb und wert als Vorboten des Lenzes nach langer eintöniger Winterszeit. Am schlimmsten werden da unsere beiden schönsten Frühlingssträucher mitgenommen, die Sal- oder Palmweide und der Haselnußstrauch, die ja dem Volksempfinden am nächsten stehen. Diese Beliebtheit wird ihnen gerade zum Verderben; man findet heute kaum noch ein Exemplar von beiden Pflanzenarten in irgendeiner von Städtern besuchten Gegend, das nicht in der scheußlichsten Weise mißhandelt und verunstaltet worden wäre. Dutzende von Zweigen, ja ganze Aeste werden den wunderschönen Kätzchen zuliebe nicht abgeschnitten, sondern abgerissen, so daß die Rindenfetzen von den kläglichen Abstummeln herunterhängen, und was der eine „Naturfreund" etwa an Blütenzweigen übrig gelassen hat, das nimmt der nächste mit, häufig