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

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 26 (1916)

Heft: 8

Rubrik: Der Schlaf und der Sonntag - zwei Wohltäter der Menschheit

## 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: 28.11.2025** 

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

in der Lage sein wird, darüber eine sichere Mitteilung zu machen, so müssen wir nichtsdestoweniger unserem Landsmann herzlich Dank
zollen, daß er uns auf ein ebenso einfaches
und leicht zu beschaffendes, wie nach seinen Versicherungen sicher wirkendes Mittel gegen Schlangenbiß aufmerksam gemacht hat.

Jedenfalls verdient das einfache Mittel unsere volle Beachtung. ("Kneipp-Blätter".)



## Der Schlaf und der Sonntag — zwei Wohltäter der Menschheit.

Eine Wohltat von ganz unberechenbarem Werte für die Menschheit ist der Schlaf, jener eigentümliche, in seinen innersten Ursachen noch nicht erforschte Zustand, in welchem der Körper nicht mehr unter dem Einsluß der Außenwelt steht, Gehirn- und Mustel-Tätigkeit ruhen und nur die zum Leben absolut notwendigen Vorgänge der Atmung, Herztätigkeit und Verdauung nicht aussetzen. Ueber die Zeit und die Dauer des Schlases gibt uns die Natur am besten Ausfunft, wenn wir nur ihre Stimme immer hören wollten.

Im allgemeinen kann man sagen, daß die Schlafenszeit gekommen ist, wenn sich abends ein unabweisbares Gefühl von Ermüdung ter Muskeln und des Gehirnes bemerklich macht, und daß das Ende des Schlafes sich im Erwachen der Gehirntätigkeit und dem Gefühl von erhaltener Muskelkraft anzeigt. Bei Kindern ist längeres Schlafen Bedürfnis, ja Säuglinge erwachen nur von dem Gefühle des Hungers, um alsbalb wieder nach erfolgter Sättigung einzuschlafen. Gesunde Erwachsene bedürfen eines kürzeren Schlafes, wenn auch die Zeit von 6—7 Stunden als das geringste Maß eingehalten werden sollte; Greise endlich liegen

oft stundenlang wachend im Bette, weil ber tägliche geringe Verbrauch von Kräften schon burch einige Stunden Schlases gebeckt wird.

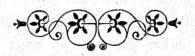
Der Schlaf tritt um so sicherer ein, je weniger der Magen mit Speisen und der Geist
mit Schrussen und Sorgen beschwert ist. Bei Kindern und Erwachsenen sollte es in der Regel
sein, nur eine leichte Abendmahlzeit und zwar
mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen einzunehmen. Starke Esser und Trinker,
die mit vollem Magen zu Bette gehen, werden
oft von lästigem Alpdrücken gequält, während
umgekehrt die Erfahrung lehrt, daß schwächliche,
blutarme Personen ihre Schlaflosigkeit verlieren
und einen gesunden Schlaf bekommen, wenn sie
abends vor dem Schlafengehen noch ein wenig
Obst, Milch oder dergleichen zu sich nehmen.

Was dem Magen eine starke Mahlzeit, das sind dem Gehirn in später Abendzeit Spekulationen, Sorgen und andere quälende Gebanken. Kinder, denen man abends noch von Gespenstern und wilden Tieren erzählt, sahren bei Nacht unter dem Eindruck schreckhafter Gessichter in die Höhe, und Erwachsene, welche im Bette noch Häuser bauen und Schulden zahlen, kommen schwer zum Schlafe und werden auch in ihren Träumen die Sorgen nicht los. Der Geist aber soll ebenso ausruhen wie der Körper, damit er am Tage wieder mit neuer Kraft seine Schuldigkeit tue.

Der Schlaf ist ein Recht, das sich die Natur selbst gegenüber der arbeitenden Menschheit vorsbehalten hat, um ihre Kräfte zu schonen und sie vor frühzeitiger Aufreibung zu retten. Außer dieser Wohltat der Natur aber hat sich die menschliche Gesellschaft noch ein eigenes Privilegium geschaffen, indem sie von Woche zu Woche einen Tag allgemeiner Erholung einschaltete. "Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebenten Tage sollst du ruhen." Dieses Gebot Gottes ist von allen christlichen Völkern angenommen

worden, und feine Befolgung hat fich, abgefeben von ber Befriedigung religiöfen Bedurf= niffes, noch in anderer Sinficht von unendlichem Segen für die Menschheit erwiesen. Ohne Abwechslung, ohne zeitweiligen llebergang auf ein anderes Gebiet ber Tätigfeit fann feine barmonische Ausbildung des Menschen, feine volle Gesundheit an Rörper und Geist zustande fommen. Deshalb ist der Sonntag feine willfürliche Erfindung eines mußigen Menschengeistes, sondern eine der weisesten Ginrichtungen, die dem innerften Bedürfnisse des Menschen ebenfogut entspricht wie ber Schlaf. Der Belebrte, ber die gange Woche im Zimmer mit bem Ropfe gearbeitet hat, wird ein gang anderer Menich, wenn er am Sonntag in einer ruftigen Streife über Berg und Tal feine Dusteln wieder gur Geltung tommen fühlt; ber forperliche Arbeiter fühlt nach tagelanger ununterbrochener Mustelarbeit in ber Stille ber umgebenden Ratur bas Bedürfnis nach geiftiger Anregung ober er nimmt ein gutes Buch gur Sand und freut fich des Inhaltes, der ihn aus ber Enge ber schweren Tagesarbeit in weiter Ferne bliden läßt. Go werben beide, wenn auch nur auf Stunden, ihrem Berufsleben entrudt und befinnen fich auf ihr befferes Gelbft. Möge die Beit nicht mehr ferne fein, ba man bem zweiten ber genannten Wohltäter, bem Sonntag, feine Tätigfeit nicht burch allerband unnüges Getriebe verfümmert, mogen die Gesetgeber dreinfahren, wenn furgfichtige Arbeitgeber und Arbeitnehmer fich über die hygie= nische Notwendigkeit einer allwöchentlich wiederfehrenden Ausspannung hinwegfeten wollen.

("Rneipp-Blätter".)





Mürnberg, 16. Oftober 1913.

Herrn Dr. Imfeld, Santer's hombopathisches Institut in Genf.

Sehr geehrter Berr!

Mit hentigem teile ich Ihnen mit, daß meine Frau seit drei Wochen von ihrer Lungenentzündung vollständig geheilt ist. Schon vor vier Monaten hatte sie eine kleine Entzündung an der Lunge, welche aber allopathisch schlecht behandelt worden war. Obwohl sie, nach 10-tägiger Behandlung, geheilt zu sein schien, brach sie 7 Tage später in sehr verstärkter Weise wieder aus, so daß der Zustand der Kranken ganz bedenklich zu sein schien.

Da wollte ich von der Allopathie nichts mehr wissen. Ich schrieb Ihnen, Sie um dringenden Rat bittend; indessen gab ich meiner Frau, dem Rate einer Nachbarin nachkommend, welche in der Sauter'schen Homöopathie bewandert ist, Febrifuge 1 in starken Dosen trocken, Pektoral 1, ebenfalls trocken, und rieb die kranke Seite der Brust mit Weißer Salbe ein, die Brust nachsher mit warmen Leinsamenkataplasmen bedeckend.

Als Ihr Brief ankam, wurde sofort die von Ihnen verordnete Kur begonnen, infolgedessen meine Frau  $A\ 1+F\ 2+O\ 1+P\ 1$  in erster Verdünnung zu trinken bekam,  $P\ 3$  mit N trocken nahm und viermal während 24 Stunden je 3 Korn Febrifuge 1. Auf die kranke Brustseite wurde abwechselnd Weiße Salbe und warme Aufschläge mit  $A\ 2+F\ 2+G$ . Fl. angewandt.

Nach fünftägiger Kur war die Entzündung gehoben, das Fieber war sehr gesunken, die