

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: 14.01.2026

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.

Gelehrte 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 eigenümliche, in seinen innersten Ursachen noch nicht erforschte Zustand, in welchem der Körper nicht mehr unter dem Einfluß der Außenwelt steht, Gehirn- und Muskel-Tätigkeit ruhen und nur die zum Leben absolut notwendigen Vorgänge der Atmung, Herz-tätigkeit und Verdauung nicht aussetzen. Über die Zeit und die Dauer des **Schlafes** gibt uns die Natur am besten Auskunft, 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 der Muskeln und des Gehirnes bemerklich macht, und daß das Ende des **Schlafes** sich im Erwachen der Gehirntätigkeit und dem Gefühl von erhaltenener Muskelkraft anzeigt. Bei Kindern ist längeres **Schlafen** Bedürfnis, ja Säuglinge erwachen nur von dem Gefühl des Hungers, um alsbald 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 der tägliche geringe Verbrauch von Kräften schon durch einige Stunden **Schlafes** gedeckt wird.

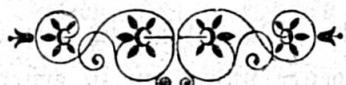
Der **Schlaf** tritt um so sicherer ein, je weniger der Magen mit Speisen und der Geist mit Schrüssen und Sorgen beschwert ist. Bei Kindern und Erwachsenen sollte es in der Regel sein, nur eine leichte Abendmahlzeit und zwar mindestens zwei Stunden vor dem **Schlafengehen** einzunehmen. Starke Eßer und 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 Gedanken. Kinder, denen man abends noch von Gespenstern und wilden Tieren erzählt, fahren bei Nacht unter dem Eindruck schreckhafter Gesichter in die Höhe, und Erwachsene, welche im Bette noch Häuser bauen und Schulden zahlen, kommen schwer zum **Schlaf** 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 vorbehalten 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 seine Befolgung hat sich, abgesehen von der Befriedigung religiösen Bedürfnisses, noch in anderer Hinsicht von unendlichem Segen für die Menschheit erwiesen. Ohne Abwechslung, ohne zeitweiligen Übergang auf ein anderes Gebiet der Tätigkeit kann keine harmonische Ausbildung des Menschen, keine volle Gesundheit an Körper und Geist zustande kommen. Deshalb ist der Sonntag keine willkürliche Erfindung eines müßigen Menschengeistes, sondern eine der weisesten Einrichtungen, die dem innersten Bedürfnisse des Menschen ebenso gut entspricht wie der Schlaf. Der Gelehrte, der die ganze Woche im Zimmer mit dem Kopfe gearbeitet hat, wird ein ganz anderer Mensch, wenn er am Sonntag in einer rüstigen Streife über Berg und Tal seine Muskeln wieder zur Geltung kommen fühlt; der körperliche Arbeiter fühlt nach tagelanger ununterbrochener Muskelarbeit in der Stille der umgebenden Natur das Bedürfnis nach geistiger Anregung oder er nimmt ein gutes Buch zur Hand und freut sich des Inhaltes, der ihn aus der Enge der schweren Tagesarbeit in weiter Ferne blicken lässt. So werden beide, wenn auch nur auf Stunden, ihrem Berufsleben entrückt und besinnen sich auf ihr besseres Selbst. Möge die Zeit nicht mehr ferne sein, da man dem zweiten der genannten Wohltäter, dem Sonntag, seine Tätigkeit nicht durch allerhand unmüdes Getriebe verkümmert, mögen die Gesetzgeber dreinfahren, wenn kurzfristige Arbeitgeber und Arbeitnehmer sich über die hygienische Notwendigkeit einer allwöchentlich wiederkehrenden Ausspannung hinwegsetzen wollen.

(„Kneipp-Blätter“.)



Korrespondenzen und Heilungen.

Nürnberg, 16. Oktober 1913.

Herrn Dr. Jämfeld,
Sauter's homöopathisches Institut
in Genf.

Sehr gehrter Herr!

Mit heutigem 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, Pectoral 1, ebenfalls trocken, und rieb die kalte Seite der Brust mit Weißer Salbe ein, die Brust nachher 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 kalte Brustseite wurde abwechselnd Weißer 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