

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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 9

Artikel: Fünfzehn Grundregeln der Gesundheitspflege

Autor: Kraft, Heinrich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038087>

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: 15.01.2026

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

Von allen Nachahmungskrankheiten werden ganz besonders weichliche Gemüter, hysterisch veranlagte Personen, ergriffen. Schon Mitleid und Mitfreude treten bei ihnen in überschwänglicher Weise auf. Der Anblick von Schmerzen oder Krämpfen ruft oft bei ihnen die gleichen hervor. Dies gilt namentlich von der Epilepsie. In den Wartezimmern der Nervenkliniken folgen dem Krampfanfall eines Einzelnen fast stets sofort mehrere. Schon die Römer verboten deshalb Epileptischen den Besuch der Volksversammlungen. Dahin gehört auch die Chorea (veitstanzartige Muskelzuckungen), deren Übertragbarkeit so häufig in Mädchenspensionaten beobachtet wird. Ähnlich verhält es sich mit den merkwürdigen Krampfepidemien, dem Veitstanz im Mittelalter, den Convulsionären in England usw.

Die große Empfänglichkeit leicht erregbarer Personen für psychische Einflüsse spielt auch eine hervorragende Rolle bei der Entstehung und Verbreitung von Gemüts- und Geisteskrankheiten. Diese traurige Tatsache wird immer wieder wissenschaftlich festgestellt, muß aber auch einmal öffentlich geschildert werden, weil durch ihre Kenntnis viel Familienun Glück vermieden werden kann.

Sehr oft kommt es vor, daß ein gemütsfrisches Familienglied, z. B. der Mann, von den Angehörigen zu Hause in fürsorglicher Liebe gepflegt wird. Aber siehe da, nach Jahr und Tag stellen sich auch bei Frau oder Tochter allmählich ähnliche frankhafte Ideen (z. B. Größenwahn oder Verfolgungswahn) ein. Der Grund liegt wieder in der geistigen Ansteckung, Übertragung. Den engen Kreis der Familie umschlingt ein mächtiges Band geistiger Sympathie. Die Angehörigen werden ja stets auf die Ansichten und Vorstellungen der irren Person möglichst eingehen, um sie zu beruhigen. Die mit größter Überzeugungskraft immer wieder

vorgetragenen irren Vorstellungen finden bei weichen, widerstandslosen Gemütern empfänglichen Boden zur Aufnahme, zur Erzeugung ähnlicher frankhafter Seelenstimmungen. Daß davon hauptsächlich das weibliche Geschlecht betroffen wird, kann nicht auffallen, wenn man bedenkt, um wie viel weicher und empfänglicher des Weibes Gemüt für Eindrücke jeder Art ist, wieviel leichter und lebhafter in ihm die psychische Mitleidenschaft und Nachahmung erregt wird als beim Manne. Je weniger eng die Gemütsbeziehungen mit dem Irren sind, um so geringer ist die Gefahr frankhafter Ansteckung. Daher wird fast nie in Irrenanstalten eine Nachahmung oder Übertragung irrer Zustände beobachtet, weil dort der eintretende Kranke seiner Umgebung fremd ist und sein ganzes Verhalten von Aerzten und Wärtern oder Wärterinnen nur unter dem Gesichtspunkte einer wirklichen Krankheit aufgefaßt wird.

Für die tägliche Praxis ergibt sich hieraus die überaus wichtige Verhaltungsmaßregel, die häusliche Pflege von Gemüts- oder Geisteskranken nie den Angehörigen oder befreundeten Personen zu überlassen, sondern nur Fremde zur Beaufsichtigung und Wartung anzustellen.

Fünfzehn Grundregeln der Gesundheitspflege.

Von Professor Dr. Heinrich Kraft.

1. Gesunde Organe sind ein Schatz, der ungestraft nicht mißbraucht werden darf. Jedes Übermaß schadet; jede Einseitigkeit in der Lebensweise, in Ernährung, Arbeit, Erholung, Spiel und Sport ist fehlerhaft. Überfütterung ist so übel wie Unterernährung, Faulheit so schädlich wie Überarbeitung. Mißbrauch der Genussmittel bedeutet Bankrottwirtschaft für deinen Körper, deinen Geldbeutel, dein Glück.

2. Wasche und bade dich fleißig. Dadurch werden die von der Haut ausgeschiedenen Abfuhrstoffe entfernt, ihre Poren für ihre notwendige Tätigkeit offen gehalten. Wasch' Deine Hände vor jedem Essen mit Seife und reinem Wasser; du kannst dich so vor Krankheiten bewahren, die als Schmutzkrankheiten durch den Verdauungskanal im Körper sich ansiedeln.

3. Bürste deine Zähne täglich, am besten ehe du zu Bett gehst, sonst in der Frühe. Die Erhaltung guter Kauwerkzeuge, zu der insbesondere der regelmäßige Genuss gut ausgebackenen Schwarzbrotes viel beiträgt, ist sehr wichtig für die Erhaltung eines gesunden Magens und Darms.

4. Genieße die Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt; du schädigst sonst deine Zähne wie deinen Magen, der besonders gefährdet ist, wenn du ihm in erhöhtem Zustand einen kalten Trunk zuführst.

5. Trink' nicht zu hastig in großen Zügen; kaue die Speisen gut. Zur guten Verdauung ist es erforderlich, daß die Nahrungsmittel gut zerkleinert den Verdauungssäften im Magen und Darm dargeboten werden, daß die Absondierung dieser Säfte durch gründliches Kauen vorweg angeregt wird, und daß ihre richtige Einwirkung nicht durch Verdünnung mit allzu viel Flüssigkeit verhindert wird.

6. Nicht wie viel dein Magen ertragen kann, muß für deine Ernährung maßgebend sein, sondern welches Kostmaß du eben zur Erhaltung deiner Körperkräfte, zum Ausgleich zwischen Ausgabe und Einnahme in deinem Körperhaushalt benötigst und auch wirklich verwertest. Überlaste deine Verdauungsorgane nicht mit unnötigen Nahrungsmengen, deren Bewältigung Kräfte beansprucht, die dir an deiner richtigen Arbeit nutzlos abgehen.

7. Gewöhne deinen Darm an tägliche Regelmäßigkeit in der Entleerung der Schläcken, die

er als nicht weiter ausnutzbar abzugeben hat. Andauernde Stuhlverhaltung ist ungesund, schafft allerlei Unbehagen und nachhaltige Schädigung im ganzen Körper. Vielen hilft ein Schluck frischen Wassers morgens nüchtern zur Anregung der Darmtätigkeit.

8. Vergiß nie, daß die Luft ein unentbehrliches Lebenselement ist. Du kannst tagelang ohne Nahrung, keine Viertelstunde ohne Luft leben! Sorge darum für gute Lüftung jeglichen Raumes, in dem du dich aufhältst, sei es dein Arbeitsraum oder dein Schlafräum. Je weniger sich deine Arbeit in frischer Luft vollzieht, desto nötiger hast du es, Versäumtes außerhalb nachzuholen. Gewöhne dich, auf dem Weg zu und von der Arbeit im Freien tief Atem zu schöpfen, um den Luftwechsel möglichst vollkommen zu machen.

9. Atme stets mit geschlossenem Mund durch die Nase: in ihren gewundenen Gängen soll die Luft vorgewärmt, der mit ihr eingesogene Staub abgefangen werden, ehe sie in die unteren empfindlicheren Luftwege gelangt; der Geruchssinn macht dich dabei auf vermeidenswerte Dünste warnend aufmerksam.

10. Wie du für die Reinlichkeit deines Körpers besorgt bist, so sei es auch für die deiner Wäsche, deiner Kleidung; wechsle jene oft genug, bürste, klopfe und lüste diese fleißig aus, damit du dir selbst in ihr appetitlich bleibst. Bei schmutzender Arbeit halte Arbeits- und sonstige Kleidung wohl auseinander. Im sauberen Gewand fühlst du dich sogleich als ein anderer Mensch. Achte auch darin auf dich selbst und die Deinen.

11. Zieh' dich nicht zu warm an, sonst überheizt sich bei der Arbeit dein Körper. Wähl' keine undurchlässige Kleidung ohne Zwang durch den Beruf; durch sie verliert der Körper die wichtige Möglichkeit, durch Ausdünstung seine Wärmeabgabe zu regeln, allerlei Stoffwechselschläcken durch die Haut loszuwerden. Halte die Füße warm und trocken, den Kopf kühl!

12. Je einseitiger die Berufssarbeit ist, um so nötiger hat dein Körper zum Ausgleich eine Nebenbeschäftigung, die seine übrigen, sonst brachliegenden Kräfte übt. Andere Arbeit beansprucht andere Gehirnteile; in ihrer wechselnden Benützung liegt entlastende Erholung, befriedende Übung, ein gesunder Ausgleich auch der seelischen Stimmung.

13. Bist du ein Kopsarbeiter, mißachte die dem Körper wohlütige Handarbeit nicht. Mach' dein Brennholz selber klein; mit den Spänen vom Holz fliegen die Mücken aus dem Kopf. Bist du ein Handarbeiter, streng' in des Körpers Erholungszeit deinen Kopf etwas an; jeder von uns hat immer noch etwas zuzulernen. Feld- und Gartenarbeit sind der beste Ausgleich für den, der in geschlossenem Arbeitsraum oder unter Tag seine Beschäftigung hat. Turnen ist eine treffliche Betätigung für den, dessen Arbeit den Körper so gut wie nicht oder nur teilweise beansprucht.

14. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind im Durchschnitt für den Erwachsenen ein voll genügendes Maß der Ruhe. Damit der Schlaf erquickend sei, sorge für Zutritt frischer Luft in den Schlafräum. Bedarf dein Körper einer kurzen Mittagsruhe, so schalte sie lieber vor als nach dem Essen ein. Du kommst ausgeruht zu Tisch, das Essen bekommt dir besser. Was von den 24 Stunden des Tages dir dann deine Erwerbsarbeit noch übrig läßt, davon widme ein gut Teil den Deinen zum Leben in seelischer und geistiger Gemeinschaft, ein ander Teil deiner eigenen Weiterbildung.

15. Wirtshausdunst und Tabaksqualm ist nicht die rechte Erholung für den müden Körper. Such' sie mit den Deinen recht oft in der freien Natur: sie gehört allen, sie bekommt allen, sie beglückt alle! Und dann ruh' dich aus im wohlgepflegten, sauberen Heim, zufriedenen Sinnes. Zufriedenheit stärkt des Körpers Kraft, Unzufriedenheit zehrt an des Leibes Wohl.

(Kneipp-Blätter.)

Korrespondenzen und Heilungen.

Klinische Beobachtungen.

Von Dr. Imfeld.

1. Nasen-Polyphen.

Nasenpolyphen sind sehr schwer zu heilen ohne operativen Eingriff. Ein Fall, wobei eine vollständige Heilung erzielt wurde, ist der eines 14-jährigen Knaben, der in der linken Nasenhöhle einen großen, sehr blutreichen Polypen hatte, ungefähr von der Form einer etwas länglichen Traubenbeere. Der Polyp war gestielt und hätte deshalb auf operativen Wege sehr leicht entfernt werden können. Da aber der Knabe sich sehr vor der Operation fürchtete und deshalb auch die Eltern gerne von derselben Umgang genommen hätten, so entschloß ich mich die Wucherungen mit unseren Mitteln wegzu bringen. Ich sage die Wucherungen, denn in der rechten Nasenhöhle war auch eine solche, aber bedeutend kleiner, etwa von der Form einer Erbse.

Zunächst verordnete ich Angioistique 2, Arthritique, Lymphatique 5 und Organique 3, je 1 Korn, in dritter Verdünnung zu nehmen, abends, abwechselnd einmal in die eine, einmal in die andere Nasenhöhle, einen mit Grüner Salbe befeiteten Tampon von sterilisierter Watte hineinzulegen; morgens, nach Entfernung der Watte und nach gründlicher Reinigung der Nasenhöhle, die Wucherung mit Blauem Fluid zu betupfen.

Nach 14-tägiger Kur sah man die Polyphen schon bedeutend zusammenschrumpfen und kleiner und blutleerer werden.

Ich ließ im Grunde die gleiche Kur fortsetzen, aber die Lösung zum Trinken während 8 Tagen in der zweiten Verdünnung nehmen und zur Bepinselung der Polyphen abwechselnd Blaues und Grünes Fluid anwenden. Zehn Tage nachher war von Polyphen nichts mehr in der Nase zu bemerken. Um eine Wiederkehr derselben zu vermeiden, welche sogar selbst nach Operationen in den meisten Fällen noch stattfindet, ließ ich während noch 14 Tagen die