

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 26 (1916)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Weltsucht und Häuslichkeit

### **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:** 11.01.2026

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

## Wellsucht und Häuslichkeit.

Immer lauter wird die Klage, immer eindringlicher der Mahnruf gegen die überhandnehmende Vergnügungssucht. Sie durchseucht alle Kreise und Schichten, sie ergreift jedes Alter. Jeder will sich amüsieren, der Millionär und der Arbeiter nach seiner Art. Ist dies denn so sehr zu verwerfen, soll es dem Menschen nicht vergönnt sein, auf seinem Wüstengang durch das Leben ab und zu auf einer Oase Rast zu machen, um neue Kräfte zu sammeln zu mutigem Weiterschreiten auf sandigem Pfade, bei sengender Hitze? Soll es ein Unrecht sein, wenn der Arbeiter in seinen freien Stunden dem ermatteten Körper Ruhe und Erholung gönnt, und soll es dem Wohlhabenden zum Vorwurf gemacht werden, wenn er sich dann und wann frei macht von seinen täglichen Pflichten und Sorgen und seinem Geiste die Auffrischung gewährt, welche zu genießen seine Verhältnisse ihm gestatten?

Warum dann aber dieser heiße Kampf gegen Freude und Genuß, weshalb diese „drohenden Unkenrufe“, die Vergnügungssucht sei die Pest der Gegenwart? Es kommt einfach daher, daß die Freude nicht mehr Erfrischung und der Genuß nicht mehr Erholung ist. Weil man dem unersättlichen Begehren keine Schranken mehr setzt und weil man in blindem Taumel die Warnungstafel: „Bis hierher und nicht weiter!“, welche Vernunft und Gewissen aufrichten, niederreißt. Im Uebermaß genossen, wird selbst das beste Heilmittel verhängnisvoll und bringt statt Stärkung und Genesung Siechtum und Tod.

Wer aber, so fragt man sich vernünftigerweise, wer hat denn diesen giftigen Vergnügungsbazillus ins Leben gesetzt, dessen verheerende Wirkung jeden denkenden Menschen mit Besorgnis erfüllen muß, und was bereitet ihm allenthalben einen so günstigen Nährboden? Die

einen sagen: Es ist das Beispiel der obern Zehntausend, die nur in Genüssen schwelgen; die andern dagegen: Es kommt aus dem Volke als Folge der Unzufriedenheit; und wieder andere meinen achselzuckend: Jede Zeit hat ihre charakteristischen Merkmale. Daß aber eben diese charakteristischen Merkmale einen tiefen Ursprung haben, wird niemand leugnen können. So drängt sich uns denn bei tieferm Eingehen auf diesen Punkt die Erkenntnis auf, daß das Uebel unserer Tage nicht auf äußere Einflüsse und Beispiele zurückzuführen ist, sondern daß es in der Volksseele, das heißt in jeder einzelnen Menschenbrust erzeugt wird; denn ist dieses Haschen nach Vergnügen, dieses Flattern von einem Genuß zum andern im Grunde nicht eine Jagd nach Glück und glaubt nicht jedes Herz, ein Anrecht auf seinen Besitz zu haben? So sucht man es denn im Strudel des Lebens, im Taumel des Vergnügens, im Glanze der Gesellschaften. Leider aber führt das Irrlicht „Genuß“ seine Opfer gar häufig statt in lichte Tempel in gar schmutzige Sümpfe, statt auf strahlende Höhen in graufige Abgründe.

Wo soll man dann aber das Glück finden, nach welchem jedes Menschenherz so heiß begehrt, daß es erfassen möchte mit all seinen Gütern? Der Dichter sagt es uns in den herrlichen Worten:

Nur ein Glück, nur eines giebt's hienieden,  
Fast für diese Welt zu schön und groß:  
Häuslichkeit, in deinem stillen Frieden  
Liegt allein der Erde großes Los!

Ja die Häuslichkeit, dieser stille, sichere Hafen im Sturme des Lebens, sie ist die traute Herberge des wahren Glückes, sollte es wenigstens sein. Heute aber ist dieser feste Hort von der gewaltigen Brandung vielfach unterspült, in seinen Grundfesten erschüttert und das Glück sitzt nicht mehr als Hausgenosse an altgewohnter Stätte. In dem Maße jedoch, wie das Glück aus der Häuslichkeit schwindet, in gleichem Maße

wächst die Sucht, es außerhalb und somit auf falscher Fährte zu suchen. Wem aber ist die Macht gegeben, es in ihren Kreis zu bannen, wem die unzerreißbare Kette verliehen, es dauernd zu fesseln, und wer besitzt die Gewalt, es zurückzuführen an den häuslichen Herd, wenn feindliche Mächte es vertrieben?

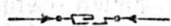
(Schluß folgt.)

(„Encipp-Blätter“.)



## Die Milchdiät bei den Herzkrankheiten.

Von Dr. Imjeld.



Heutzutage verordnen viele Aerzte, sobald sie einen Herzklappenfehler oder irgend ein anderes positives Symptom einer Herzkrankheit konstatieren, sofort die ausschließliche Milchdiät. Die Milchdiät hat unstreitbar viele ausgezeichnete Wirkungen, ja sogar deren noch mehr als man gemeiniglich glaubt. Vor allem hat die Milchdiät eine diuretische, d. h. eine harnvermehrnde, Wirkung, welche zur physiologischen Folge führt, daß die Spannung in den Blutgefäßen vermindert und dadurch das Herz entlastet und seine Arbeit erleichtert wird; wir können hier von einer wohlthätigen hydraulischen Wirkung der Milchdiät sprechen. Dieselbe wirkt aber auch dynamisch, indem sie die drohende Sklerose der Leber und der Nieren bekämpft; die bei Herzkrankheiten stattfindende Blutstauung in der Leber und in den Nieren wird durch den Einfluß der Milchdiät vermindert und dadurch wird in den genannten Organen ihre sekretorische Tätigkeit im günstigen Sinne beeinflusst.

Nun bedeutet aber diese vermehrte Ausscheidung von Galle und von Urin ebenfalls ein indirektes Mittel zur Entlastung der Blutgefäße und, infolgedessen, zur Verminderung der arteriellen Spannung und der Erleichterung der

Herztätigkeit. Endlich ist noch in Betracht zu ziehen, daß das mit Milchserum verdünnte Blut in seinem Kreislauf in der Leber und in den Nieren von günstiger Wirkung auf dieselben ist, indem es auf die mit Blut überfüllten, zur Entzündung und zur bindegewebigen Wucherung neigenden Gewebe einen lösenden und erfrischenden Einfluß hat.

Die Milchdiät ist übrigens auch von bedeutendem Nutzen für den Magen, dessen Ueberfülle an Blut seine Verdauungstätigkeit erschwert.

In Anbetracht aller genannten Vorzüge ist Milchdiät entschieden wohlthuend, freilich unter der Bedingung nur, daß sie gut vertragen wird.

Leider ist es sehr oft der Fall, daß der Magen die Milch absolut nicht verträgt. Viele Männer, namentlich solche in vorgerückteren Jahren, können die Milch nicht vertragen, sei es, daß sie schon bei Beginn der Behandlung oder auch im Verlauf derselben einen unüberwindlichen Ekel vor derselben bekommen, sei es, daß ihr Magen sie nicht verdaut, sei es auch, daß sich starke Stuhlverstopfung, oder umgekehrt, Diarrhöen sich einstellen. In der That ist ja übrigens die Milchdiät nicht einfach deshalb zu verordnen, weil ein Klappengeräusch am Herzen zu konstatieren ist, sondern dann, wenn Blutstauungen in den Eingeweiden bestehen und deshalb Atemnot, Verminderung der Harnausscheidung und Beginn von Anschwellungen im Körper sich einstellen, d. h. in dynamischer Phase, in welcher Störungen sich entwickeln und überhand nehmen, welche in kurzer Zeit die Cachexie herbeiführen.

In diesem Falle macht sich die Notwendigkeit der Milchdiät geltend. Wenn der Kranke keinen absoluten Widerwillen dagegen hat und sein Magen die Milch auch verträgt, dann ist, für die Zeit von 2 bis 3 Wochen ihr ausschließlicher Gebrauch anzuraten. Man gibt täglich, in abgetheilten Dosen von kleinen Tassen,