

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 26 (1916)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Weltsucht und Häuslichkeit [Fortsetzung und Schluss]

### **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:** 12.01.2026

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

auch eine verhängnisvolle Verletzung des Trommelfells entstehen. Ebenso durch starken Luftdruck von außen und plötzliche Verdichtung der Luft im Gehörgang bei heftigem Schlag auf das Ohr (Ohrfeige), bei Kanonenschüssen, und wenn beim Kopfsprung ins Wasser der Körper seitlich schief auf die Wasserfläche schlägt. Ferner durch plötzliche Luftverdünnung wie bei dem unangebrachten Scherz des Küssens aufs Ohr. Die militärärztlichen Statistiken berichten, daß beinahe die Hälfte aller Ohrleiden und namentlich Trommelfellverletzungen auf die zwei Bade-monate des Sommers entfallen. Schuld daran ist der Kopfsprung und das Eindringen von dem schmutzigen Wasser in fränkhaft veranlagte Ohren. Es sollte daher jeder irgendwie Ohrenleidende erst den Spezialarzt fragen, ob er baden und schwimmen darf. Stets muß er sich einen mit Vaselin bestrichenen Wattebausch ins Ohr stecken und den Kopfsprung ganz unterlassen.

Wer jedoch ein gesundes Gehörorgan hat, soll nicht bei jeder geringsten Gelegenheit Watte, Kampfer, Kartoffel- oder Zwiebelstücke ins Ohr stecken. Bei Zahn- oder Ohrschmerzen soll man Watte nur so lange drin haben, als es durchaus nötig ist. Sonst wird das Gehörorgan verweichlicht, es tritt Blutüberfüllung und vermehrte Ohrenschmalzbildung ein. Diese Nachteile werden beträchtlich gesteigert, wenn die Watte noch mit Chloroformöl, Hoffmannschen Tropfen oder Kölnischem Wasser getränkt ist. Gleichfalls verweichlichend und daher schädlich ist die weibliche Haartracht der Schneckenwickelung vor dem Ohre. Wird nachher wieder eine andere Frisur getragen, dann entstehen bei nunmehriger direkter Einwirkung der Außenluft meist Ohren-, Zahn- und Gesichtsschmerzen.

Alle diese Vorbeugungs- und Behandlungsweisen sind äußerst leicht auszuführen. Aber leider wird gerade die Ohrenpflege noch sehr

vernachlässigt oder ganz falsch gehandhabt. Daher die vielfache Schwerhörigkeit und die chronischen Ohrenleiden im späteren Lebensalter. Mögen obige praktische Winke von Jedermann beherzigt und befolgt werden.



## Weltsucht und Häuslichkeit.

(Fortsetzung und Schluß.)

Mit gerechtem Stolge darf man sagen: Es ist die Hausfrau und Mutter. Sie ist die belebende Seele, die der Häuslichkeit den Stempel aufdrückt; der verklärende Strahl, der die dunklen Schatten verscheucht; die sorgende Martha, welche jedem dient und doch Herrscherin ist. Freilich gehört dazu ein großes Maß von Selbstverleugnung und statt des modernen Egoismus muß sie den „veralteten“ Heroismus auf ihre Fahne schreiben, wenn sie dieser hohen Aufgabe ganz entsprechen will. Still und geräuschlos, aber ununterbrochen webt die echte Hausfrau am Glücke und Behagen der Häuslichkeit. Sie vollbringt keine großen, epochemachenden Taten, die in der Doffentlichkeit besungen und belobt werden. Denn gleichwie der kühle Trank, der den verschmachtenden Körper erquickt, sich aus unzähligen Tröpflein zusammensetzt, so sind auch die tausend kleinen Opfer, unscheinbaren Mühen und liebenden Aufmerksamkeiten die kostbaren Bestandteile, aus denen sie das lautere Gold zusammensetzt, dessen unsere golddurstige Zeit so sehr benötigt: das Familienleben, der Segen der Häuslichkeit. Sie bereitet es aber nicht in Schmelztiegel und Retorte, wie die Alchymisten sich jahrtausendlang vergeblich mühten, sondern aus der Fülle eines liebenden opferfreudigen Herzens.

Opfer aber ist ein hartes, grauererregendes Wort für unsere nach Genuß und Freiheit

strebenden Zeitgenossen. Nach seinen eigenen Trieben und Gelüsten handeln, unbekümmert um die Gefühle und Wünsche anderer, das Erstreben immer größerer Ungebundenheit, das sind traurige Anzeichen abnehmender Fähigkeit zur Begründung einer gesegneten Häuslichkeit.

Wie wenige unserer jungen Mädchen aus den verschiedensten Kreisen machen sich denn recht klar, zu welcher hohen Aufgabe sie berufen sind, welche kostbare Schätze ihnen anvertraut worden! Die eine schreitet nach einigen leicht vertändelten und verschwärmten Jahren leichtem Herzens zum Traualtare; sie weiß ja nicht, daß das neue Leben Opfer von ihr fordern wird und daß sie dieselben bringen muß, wenn das Glück ihr Hausgenosse bleiben soll, denn Opfer ist ihr bis jetzt ein unbekannter Begriff.

Die andere reicht dem Gefährten die Hand und weiß wohl, daß sie zusammen weiter arbeiten und schaffen müssen, aber auch genießen wollen. Um genießen und in Ungebundenheit leben zu können, hat sie früher die hohen Tageslöhne einem festen Dienste vorgezogen und doch hätte sie sich in letztem alle Kenntnisse erwerben können, welche sie befähigen, ihre Stelle, wie Gott es gewollt und das dauernde Glück es bedingt, auszufüllen. Sie tat es nicht, denn es kostete Opfer, und so gründet sie eine Häuslichkeit, die den Namen einer solchen nicht verdient.

Ist es da ein Wunder, daß man sich immer mehr dem gewaltigen Strome nach außen anschließt, wenn der eigene Herd so kalt und öde entgegenstarrt? Ist es zu tadeln, daß man sich an fremden Tafeln sättigt, wenn daheim keine kundige, sorgende Hand die Speisen bereitet?

An den Frauen also liegt es, dem verheerenden Uebel der Zeit Einhalt zu tun; sie sind es, welche die Lawine aufhalten können, die der Menschheit kostbarste Güter zu erschüttern droht. Sind sie wieder „die Hüterinnen des heiligen

Feuers am häuslichen Herde“, so werden auch diejenigen nicht fehlen, welche Licht und Wärme daran suchen. Und wie das erste Weib die Familie hinausstieß aus dem Frieden des Paradieses in Dornen und Disteln, so soll die Frau unserer Tage ihr ein neues Eden schaffen, darin auszuruhen von Mühen und Sorgen, dessen reine Luft erquickt und davor bewahrt, unterzugehen im Staube, den eine ungezügelter, genussüchtige Menge aufwirbelt, und dieses Eden heiße: Häuslichkeit!

(„Aeneipp-Blätter“.)



## Der Schutz gegen Kälte im Freien.

Von Prof. Dr. Gustav Jaeger.

Der Körper des Menschen ist in gewissem Sinne ein Ofen, weil er nämlich selbst Wärme erzeugt. Nun: wenn wir einen Ofen warm halten wollen, ziehen wir ihm da vielleicht einen Pelzmantel an? Nein: Wir heizen ihn und das ist denn auch für den menschlichen Körper weitaus der Verstärkung der Bekleidung vorzuziehen. Einmal ist es viel wirksamer, zweitens gesünder und drittens belästigt es weniger.

Die erste Frage ist natürlich: mit was heizt man den Körper am besten ein? Hier stoßen wir sofort auf einen ganz gewöhnlichen Mißgriff. Es gibt nämlich Leute, die glauben, das durch Trinken von starken Getränken, wie Wein, Schnaps, Glühwein u. dgl. tun zu können; das ist aber eitel Täuschung und sogar eine unter Umständen gefährliche, denn die meisten Unglücksfälle durch Erfrieren treffen Betrunkene. Das unleugbare Wärmegefühl, das einen nach einem Trunk überkommt, ist nämlich lediglich nichts, als daß der Trunk mehr Blut in die Haut treibt. Diese wird nun wohl dadurch stark er-