

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 27 (1917)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Jammertal oder Eden!  
**Autor:** Schilling, Erna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037917>

### **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:** 31.01.2026

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

versäumnisse. Es handelte sich dabei um 286 Klassen mit 1,8 Millionen Schultagen (die Zahl der Tage multipliziert mit der Zahl der Schüler), auf welche 69,656 Versäumnistage ermittelt wurden. Ich schied nun die durch den Vorstand der Turnlehrerbildungsanstalt unterrichteten Klassen (etwa  $\frac{1}{3}$  derselben) von den übrigen ab und berechnete für jede dieser Partien das Prozent der Schulversäumnisse gesondert. Für die vom Vorstand unterrichteten Klassen fand ich 3,33 Prozent, für die übrigen 3,98 Prozent. Nun verhält sich  $3,33 : 3,98 = 100 : 119,5$ , mithin ergab sich, daß die einer heftigeren Turnschulung ausgesetzten Klassen  $19\frac{1}{2}$  Prozent weniger Schulversäumnisse aufweisen, als die minder ausgiebig geschulten. Schon früher habe ich darauf hingewiesen, daß bei den Schulversäumnissen die Erkältungskrankheiten eine Hauptrolle spielen, und ich stehe nicht an, meine feste Ueberzeugung auszusprechen, daß es sich bei dem Unterschied obiger Ziffern hauptsächlich um eine beträchtliche Verminderung dieser Krankheitsarten handelt, daß also die Wirkung einer heftigen schweißtreibenden Körperbewegung Widerstandsfähigkeit gegen Erkältung, also das ist, was wir Abhärtung nennen.

Man glaube übrigens nicht, daß die Entwässerung des Körpers so rasch und leicht von statten gehe, wie man einen Schwamm ausdrückt, denn derselbe saugt stets wieder Wasser aus dem Blut und dieses aus den Nahrungswegen auf. Die schweißtreibende Körperbewegung muß so oft wiederholt werden, bis unter ihrem Einfluß die Aufnahmefähigkeit der Körpersubstanz für das Wasser sich gemindert hat, was geraume Zeit braucht und in seinen letzten Ursachen noch nicht ermittelt ist. Jedenfalls ist zu sagen, so lange jemand bei stärkerer Körperbewegung leicht und stark schwitzt, ist die richtige Leibesbeschaffenheit noch nicht hergestellt; die ist erst erreicht, wenn man eine starke Körperbewegung aus-

führen kann, ohne daß sich stärkerer Schweiß einstellt, als Beweis, daß die Körpersubstanz nicht mehr Wasser enthält als sie braucht.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Fortsetzung folgt.)



## Jammertal oder Eden! \*)

Eine zeitgemäße Plauderei von Erna Schilling, Zürich.

Wie viele unserer lieben Mitmenschen sagen, stöhnen, poltern, wimmern, groffen, schluchzen, daß die Erde ein Jammertal, das Leben nicht des Lebens wert sei, — wie wenige dagegen sagen, singen, jauchzen, jubeln mit dankerfülltem Herzen, daß die Erde ein Eden und daß es gar herrlich sei, darauf sein Leben genießen zu dürfen. — Allerdings in ganz anderer Weise

\*) Ob die Erde an und für sich ein Jammertal oder ein Eden sei, das ist es nicht was im obigen Artikel in Frage kommt, sondern vielmehr, ob wir Menschen dieselbe durch eigene Schuld oder eigene Tugend zum Jammertal oder zum Eden gestalten. Verfasserin, eine überzeugte Vegetarierin und Anhängerin der Naturheilkunde, sieht im Vegetarismus und in der Naturheilkunde die Hauptbedingung zu einem glücklichen und gesunden Leben. Wie weit dieses begründet ist, wollen wir dahingestellt sein lassen. Ein nicht gar zu absoluter Vegetarismus mag wohl der unbeschränkten Fleischnahrung gesundheitlich vorzuziehen sein; die Naturheilmethode hat unteugbar einen sehr großen Wert, den namentlich der Homöopath gebührend anzuerkennen weiß. Doch nicht um dem Vegetarismus oder der Naturheilmethode das Wort zu reden, wollen wir beifolgenden Artikel unsern Lesern zur Kenntnis bringen, sondern weil derselbe ein sehr großes Interesse bietet und die Verfasserin, in begeisterter und edler Sprache, uns einen reichen Schatz von hygienischen Grundsätzen und Lebensverhaltungen vor Augen führt. Freilich ist, infolge des weltverheerenden Krieges die Erde gegenwärtig in der That ein Jammertal; doch das steht in keiner Beziehung zum Artikel der Verfasserin; macht hingegen, durch den bestehenden Kontrast, das in demselben beleuchtete Leben nur begehrenswerter, glanz- und lichtvoller.

(Die Redaktion.)

genießen zu dürfen, als die ersterwähnten Menschenfinder es bisher getan, sonst wären sie niemals zu dem traurigen Ergebnis gelangt; denn schenkt man ihrem Tun und Lassen nur geringe Beachtung, so muß man ihnen allerdings vollkommen beipflichten, wenn man auch noch lange nicht zu begreifen imstande ist, wieso es gar so weit mit ihnen kommen konnte, warum sie durch alle körperlichen Leiden und seelischen Widerwärtigkeiten nicht doch endlich einmal zum Nachdenken, Erwägen, Prüfen und Aendern gekommen, sondern trotz alldem gedankenlos in längstgewohnter Weise auch ferner dahinleben, respektive dahindämmern. — Ist es da noch zu verwundern, wenn ihre letztgenannten glücklichen Schwestern und Brüder vom innigsten Bedauern für sie erfaßt werden und das Bedürfnis fühlen, ihnen beide Arme bereitwilligst reichen und sie hinüber geleiten zu können, in ihr mit vollem Rechte so hochgepriesenes Eden, und alles zu tun, was nur in ihrer Macht liegt, um auch sie bald gesund an Leib und Seele, voll Lebensfreudigkeit, wahren Glück und Wohlergehen ihres Lebens froh werden zu sehen? — Ja, ich möchte sagen, ist es nicht sogar deren heiligste Pflicht, nicht zu ruhen bis all das Edle, Schöne, Gute, das sich ihnen bisher geoffenbart und dessen sie bisher teilhaftig geworden, auch den minderbevorzugten Erdenpilgern zu teil ward? — Gewiß! Ich fühle wenigstens, daß es so sein sollte und daß wir selbst auf die Gefahr, von vielen mißverstanden, verlacht, verspottet und verhöhnt zu werden, unbeirrt auf dem Wege unserer Pflicht verharren sollten.

Und darum möchte ich allen, welche meinen, sie hätten Ursache zu klagen, zur Unzufriedenheit, zurufen:

Laßt das Klagen, laßt die Unzufriedenheit mit eurer, meist doch selbst verschuldeten, nichts weniger wie beneidenswerten Lage, spart euern

Hohn und Spott und denkt einmal über alles, was ich euch nun erzählen will, eifrig nach.

Ich habe mich erdreistet, eure Lage meist selbstverschuldet zu nennen, ihr werdet mir nach kurzer Ueberlegung nicht Unrecht geben können, wenn ihr ohne Voreingenommenheit überdenken wollt, wie zuerst von Eltern und Pflegern von dem Augenblicke an, wo ihnen eine kleine Menschenblume geschenkt ward und vom ersteren noch viel früher, später dann vom heranwachsenden Erdenbürger selbst, allerdings, weil ihm eben niemals logisches Denken gelehrt und anerzogen wurde, alles geschieht, um das Ebenbild Gottes zu einem mitteilerregenden Bilde des Jammers und Elends gründlich umzuformen.

Infolge unnatürlicher Lebensweise der Mutter in Kleidung, Nahrung, Körperpflege u. muß das aus diesem Grunde meist schwächliche Kind von vornherein der einzig und allein natürlichen Nahrung, der Muttermilch entsagen. Sind die Eltern in der Lage, eine Amme zu halten, so ist das Kind kaum weniger zu bedauern, denn wo fände man eine Amme, welche mit richtiger Ernährung, Körper- und Seelenpflege, richtigen Wasseranwendungen, Licht-, Luft- und Sonnenbädern vertraut wäre? Wie viele unter ihnen huldigen z. B. noch immer der irrigen Meinung, sie müßten dem Alkoholgenusse frönen, weil der Alkoholgenuß resp. das Bier eine günstige Wirkung auf die Milchbildung ausübe und machen auf diese Weise den armen kleinen Schelm, ohne daß er sich dagegen wehren kann, schon in der Wiege zum Alkoholiker. Doch nicht allein die richtige zu seiner Entwicklung unbedingt erforderliche Ernährung ist es, woran das Kind Mangel leidet. Wie traurig ist es doch meist mit den zur Entwicklung ebenso unentbehrlichen Licht-, Luft- und Sonnenbädern, der nötigen Bewegung, der Körperpflege in gesunden und kranken Tagen



bestellt! Wird das Kind aber von zartester Jugend an nicht naturgemäß, sondern mehr oder weniger naturwidrig behandelt, so wächst es zu einem an Körper und Geist bedauernswerten Schüler und Jüngling heran, der sich nun bemüht, sobald wie möglich in die Fußstapfen seiner Eltern und Pfleger zu treten, indem er, kaum dem Knabenalter entwachsen, auch noch seinerseits alles tut, um nur recht bald zum geistigen und körperlichen Brack zu werden, vor allem dem Alkohol-, Nikotin-, Kaffee- und Teegenusse huldigt, einen großen Teil der schönsten Zeit seines Lebens in dumpfen Aneipen in oft wenig einwandfreier Gesellschaft verbringt, statt seine freie Zeit mit fröhlichen, gut geartetten Kameraden Gottes herrlicher Natur zu widmen, die Nacht zum Tage macht und dann nur zu bald ein an Körper und Geist junger Greis unser Mitleid herausfordert.

Die Mädchen sind ja in mancher Hinsicht etwas besser dran, doch entbehren auch sie meist der naturgemäßen Behandlung und Ernährung von ihrer zartesten Jugend an, bringen daher auch geringe geistige und körperliche Widerstandsfähigkeit in die Schule, werden dort zu sittsamen Mädchen, für welche das Springen und Tollen im Freien nicht mehr taugt, erzogen, dürfen dafür in den Entwicklungsjahren, womöglich ins Korsett gepreßt, am Klavier, bei Handarbeiten, Büchern, fremden Sprachen, bei Malen und Brennen u. in der Stube sitzen und vieles lernen, — Vieles — nur all das nicht, was sie als Gattin und Mutter\*) einst können und wissen sollten, sind daher auch meist nur höchst unvollkommen imstande, den Pflichten einer Gattin und Mutter, wie sie sein sollte, nachzukommen, erziehen ihre Kinder womöglich

noch naturwidriger, als dies bei ihnen schon geschehen und haben dann eventuell in der Familie noch mehr unter allerlei Krankheiten und Widerwärtigkeiten als vorher im Elternhause zu leiden.

Daß es auf diese Weise nicht besser werden kann, ist selbstverständlich. Versucht es deshalb doch endlich auf andere Weise, pflegt die Kunst des vernünftigen Lebens, werdet Vegetarier!

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

(Schluß folgt.)



## Etwas über Magenkatarrh.

Von Dr. Imfeld.

(Fortsetzung und Schluß.)

Eine besondere Art von Magenkatarrh ist bei weiblichen Individuen durch rheumatische Blutarmut bedingt. Diese Magenstörung weicht von den andern Dyspepsien in besonderer Weise ab. Bei dieser Form des Magenkatarrhs beobachtet man sehr oft einen ausgesprochenen Ekel vor den gewöhnlichen Speisen, namentlich aber vor dem Fleisch; hingegen aber besteht eine ganz besondere Begierde nach sauren Sachen und sauren Speisen, so z. B. nach Salat, Zitronen, saurem Obst, in Essig eingemachte Früchte und Gemüse usw. Schon Trousseau hatte die Aufmerksamkeit der Ärzte auf diese Erscheinungen hingewiesen. Seine genialen Beobachtungen ließen ihn zur Ueberzeugung kommen, daß man diesem Begehren nach sauren Sachen, bei an Blutarmut und Chlorose Leidenden, nachgeben müsse, denn dasselbe sei ein Wink der Natur, daß der Magen ein Bedürfnis nach Säure habe, die er nicht besitzt und deren Abwesenheit, oder deren mangelnde Menge, seiner normalen Tätigkeit entgegen wirkt. Die modernen chemischen Untersuchungen des Mageninhaltes haben in der Tat die Wahrheit dieser

\*) In dieser Hinsicht erfahren unsere Mädchen die allergrößte Vernachlässigung, und worin gerade der Schwerpunkt der Mädchenerziehung beruhen sollte.

(Der Herausgeber.)