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: 12.12.2025

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

verfäumniffe. Es handelte fich babei um 286 Rlaffen mit 1,8 Millionen Schultagen (die Bahl ber Tage multipliziert mit ber Bahl ber Schüler), auf welche 69,656 Berfäumnistage ermittelt wurden. Ich schied nun die durch ben Borftand ber Turnlehrerbilbungsanftalt unterrichteten Rlaffen (etwa 1/8 berfelben) von ben übrigen ab und berechnete für jede biefer Bartieen das Prozent ber Schulverfaumniffe gefonbert. Für die vom Borftand unterrichteten Rlaffen fand ich 3,33 Prozent, für die übrigen 3,98 Prozent. Nun verhält sich 3,33:3,98 = 100: 119,5, mithin ergab fich, daß die einer heftigeren Turnschulung ausgesetzten Rlaffen 191/2 Prozent weniger Schulverfäumniffe aufweisen, als die minder ausgiebig geschulten. Schon früher habe ich barauf hingewiesen, daß bei ben Schulverfäumniffen die Erfältungsfrantheiten eine Sauptrolle spielen, und ich ftebe nicht an, meine feste Ueberzeugung auszusprechen, daß es sich bei dem Unterschied obiger Biffern hauptfächlich um eine beträchtliche Berminderung biefer Rrantheitssorten handelt, daß also die Wirkung einer heftigen ichweißtreibenden Rörperbewegung Wiberstandsfähigfeit gegen Erfältung, also bas ift, was wir Abhartung 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 Aufsaugefähigkeit 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 ausführen 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.)
(Forsetzung folgt.)



Jammertal oder Eden!*)

Gine zeitgemäße Plauderei von Erna Schilling, Burich.

Wie viele unserer lieben Mitmenschen sagen, stöhnen, poltern, wimmern, grollen, 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

*) Db die Erde an und für fich ein Jammertal ober ein Eben fei, bas ift es nicht mas im obigem Artifel in Frage fommt, sondern vielmehr, ob wir Menfchen Diefelbe durch eigene Schuld ober eigene Tugend jum Jammertal oder jum Eden geftalten. Berfafferin, eine liberzeugte Begetarierin und Anhängerin ber Naturheilfunde, fieht im Begetarismus und in der Naturbeiltunde die Sauptbedingung zu einem glüdlichen und gefunden Leben. Bie weit diefes begründet ift, wollen wir dahingestellt sein laffen. Ein nicht gar zu absoluter Begetarismus mag wohl ber unbeschränften Fleischnahrung gesundheitlich vorzugiehen fein; die Naturheilmethode hat unleugbar einen fehr großen Wert, ben namentlich ber Somoopath gebührend anzuerkennen weiß. Doch nicht um bem Begetarismus ober ber Naturbeilmethode das Wort zu reden, wollen wir beifolgenden Artitel unfern Lefern gur Renntnis bringen, fondern weil derfelbe ein fehr großes Intereffe bietet und bie Berfafferin, in begeisterter und edler Sprache, uns einen reichen Schatz von hygienischen Grundfäten und Lebens= verhaltungen vor Augen führt. Freilich ift, infolge bes weltverheerenden Rrieges die Erde gegenwärtig in ber Tat ein Jammertal; boch das fteht in feiner Beziehung jum Artifel ber Berfafferin; macht hingegen, burch ben bestehenden Rontraft, bas in bemfelben beleuchtete Leben nur begehrenswerter, glang- und lichtvoller.

(Die Rebattion.)

genießen zu burfen, als die erfterwähnten Denschenkinder es bisher getan, sonft maren fie niemals zu bem traurigen Ergebnis gelangt; benn ichenkt man ihrem Tun und Laffen nur geringe Beachtung, so muß man ihnen allerdings volltommen beipflichten, wenn man auch noch lange nicht zu begreifen imftande ift, wieso es gar so weit mit ihnen kommen konnte, warum sie burch alle förperlichen Leiben und seelischen Widerwärtigkeiten nicht doch endlich einmal zum Nachbenten, Erwägen, Brüfen und Mendern gefommen, sondern trot alldem gedankenlos in längstgewohnter Weise auch ferner bahinleben, respektive babindammern. - Ift es ba noch ju verwundern, wenn ihre lettgenannten gludlichen Schwestern und Bruder bom innigften Bedauern für fie erfaßt werden und bas Beburfnis fühlen, ihnen beibe Urme bereitwilligft reichen und fie binüber geleiten zu fonnen, in ihr mit vollem Rechte fo hochgepriesenes Eben, und alles zu tun, was nur in ihrer Macht liegt, um auch fie balb gefund an Leib und Seele, voll Lebensfreudigkeit, mahrem Glück und Wohlergeben ihres Lebens froh werden gu feben? - Sa, ich möchte fagen, ift es nicht sogar beren beiligste Pflicht, nicht zu ruben bis all das Eble, Schöne, Gute, das fich ihnen bisher geoffenbart und beffen fie bisher teilhaftig geworden, auch den minderbevorzugten Erdenpilgern zu teil ward? - Gewiß! 3ch fühle wenigstens, daß es fo fein follte und baß wir felbst auf die Gefahr, von vielen migverftanden, verlacht, verspottet und verhöhnt au werden, unbeirrt auf dem Wege unferer Pflicht verharren sollten.

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

Laßt das Klagen, laßt die Unzufriedenheit mit eurer, meist doch selbst verschuldeten, nichts weniger wie beneidenswerten Lage, spart euern Hohn und Spott und benkt 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 furzer lleberlegung nicht Unrecht geben können, wenn ihr ohne Boreingenommenheit 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 herans wachsenden Erdenbürger selbst, allerdings, weil ihm eben niemals logisches Denken gelehrt und anerzogen wurde, alles geschieht, um das Ebensbild Gottes zu einem mitleiderregenden Bilde des Jammers und Elends gründlich umzusformen.

Infolge unnatürlicher Lebensweise ber Mutter in Rleidung, Nahrung, Körperpflege 2c. muß bas aus biefem Grunde meift ichwächliche Rind von vornherein der einzig und allein natürlichen Nahrung, ber Muttermilch entsagen. Sind die Eltern in der Lage, eine Umme gu halten, so ist das Rind kaum weniger zu bebauern, benn wo fande man eine Umme, welche mit richtiger Ernährung, Rorper- und Seelenpflege, richtigen Bafferanwendungen, Licht-, Luft- und Sonnenbabern vertraut mare? Wie viele unter ihnen huldigen z. B. noch immer ber irrigen Meinung, fie mußten bem Alfoholgenuffe fronen, weil ber Altoholgenug refp. bas Bier eine gunftige Wirkung auf die Milchbilbung ausübe und machen auf biefe Beife ben armen fleinen Schelm, ohne daß er fich bagegen wehren fann, ichon in ber Wiege juni Alfoholifer. Doch nicht allein die richtige zu feiner Entwicklung unbedingt erforderliche Ernährung ift es, woran bas Rind Mangel leibet. Wie traurig ift es boch meift mit ben gur Entwicklung ebenso unentbehrlichen Licht=, Luft= und Sonnenbabern, ber nötigen Bewegung, ber Körperpflege in gesunden und franken Tagen bestellt! Wird bas Rind aber von gartefter Jugend an nicht naturgemäß, sondern mehr ober weniger naturwidrig behandelt, fo wächst es zu einem an Rörper und Beift bedauernswerten Schüler und Jüngling heran, ber fich nun bemuht, sobald wie möglich in die Tußstapfen feiner Eltern und Pfleger zu treten, indem er, faum bem Anabenalter entwachsen, auch noch seinerseits alles tut, um nur recht balb jum geistigen und forperlichen Brack ju werden, vor allem dem Altohol-, Rifotin-, Raffee- und Teegenuffe buldigt, einen großen Teil ber iconften Beit feines Lebens in bumpfen Rneipen in oft wenig einwandfreier Gesellichaft verbringt, ftatt feine freie Beit mit frohlichen, gut gearteten Rameraben Gottes herrlicher Ratur zu widmen, die Racht zum Tage macht und bann nur zu bald ein an Rörper und Beift junger Greis unfer Mitleid herausfordert.

Die Mädchen sind ja in mancher Sinsicht etwas beffer bran, boch entbehren auch fie meift ber naturgemäßen Behandlung und Ernährung von ihrer garteften Jugend an, bringen baber auch geringe geistige und forperliche Wiberstandsfähigfeit in die Schule, werben bort gu fittsamen Madden, für welche bas Springen und Tollen im Freien nicht mehr taugt, erzogen, dürfen bafür in ben Entwicklungsjahren, womöglich ins Rorfett gepreft, am Rlavier, bei Bandarbeiten, Büchern, fremben Sprachen, bei Malen und Brennen zc. in ber Stube fiten und vieles lernen, - Bieles - nur all bas nicht, was fie als Gattin und Mutter*) einft fonnen und wiffen follten, find baber auch meift nur höchft unvolltommen imftande, den Pflichten einer Gattin und Mutter, wie fie fein follte, nachzukommen, erziehen ihre Kinder womöglich

(Der Berausgeber.)

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 Elterns hause zu leiden.

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

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.)



Etwas über Magenkatarrh.

Bon Dr. 3mfeld.

(Fortsetzung und Schluß.)

Eine besondere Art von Magenkatarrh ift bei weiblichen Individuen durch rheumatische Blutarmut bedingt. Diese Magenftörung weicht von den andern Dyspepsien in besonderer Beise Bei dieser Form des Magenkatarrhs beobachtet man febr oft einen ausgesprochenen Efel vor ben gewöhnlichen Speisen, namentlich aber vor dem Fleisch; hingegen aber besteht eine gang besondere Begierbe nach fauren Sachen und fauren Speisen, fo 3. B. nach Salat, Bitronen, faurem Obst, in Effig eingemachte Früchte und Gemuse usw. Schon Trousseau hatte die Aufmerksamkeit ber Merzte auf biefe Erscheinungen hingewiesen. Seine genialen Beobachtungen ließen ihn zur Ueberzeugung tommen, daß man diefem Begehren nach fauren Sachen, bei an Blutarmut und Chlorofe Lei= benben, nachgeben muffe, benn basfelbe fei ein Wint ber Natur, daß ber Magen ein Bedürfnis nach Säure habe, die er nicht besitzt und beren Abwesenheit, ober beren mangelnbe Menge, feiner normalen Tätigkeit entgegen wirft. Die modernen demischen Untersuchungen bes Mageninhaltes haben in der Tat die Wahrheit diefer

^{*)} In dieser hinsicht erfahren unsere Mädchen die allergrößte Bernachlässigung, und worin gerade ber Schwerpunkt der Mädchenerziehung beruhen sollte.