

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf
Band: 27 (1917)
Heft: 10

Artikel: Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz [Fortsetzung]
Autor: Imfeld
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037939>

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: 13.01.2026

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10.

27. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Oktober 1917.

Inhalt: Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz (Fortsetzung). — Der Krieg und das Kind. — Hippokrates über die ärztliche Kunst und die Ärzte. — Obstakeln, und bei welchen Krankheiten sind dieselben anzuwenden? — Warum soll man den Hals frei tragen? — Korrespondenzen und Heilungen: Entzündung des Ellbogengelenks; Entzündung der Brustdrüse; chronische Darmentzündung; Geschwür an der Zunge. — Verschiedenes: Der beste Weg alt zu werden. — Zurück zu der einfachen Lebensweise.



Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz.

Von Dr. Imfeld.

Mens sana in corpore sano.
(Fortsetzung.)

3. Die Keuschheit.

Die Keuschheit, d. h. die Sittsamkeit in sexueller Beziehung ist eine von einem Naturgesetz gebotene Tugend. Die Zügelung des Geschlechtstriebes und die Mäßigung in seiner mit so tief eingreifenden physischen und psychischen Empfindungen und Erregungen verbundenen Befriedigung ist nicht nur gut und vorteilhaft, sondern selbst, zur Erhaltung der Kräfte und der leiblichen und geistigen Gesundheit, unumgänglich notwendig. Die Erfahrung lehrt uns ja, daß man, bei Beherrschung der Sinnlichkeit und bei weiser Regelung des sexuellen Lebens, seine Existenz, bei voller körperlicher und geistiger Kraft, verlängern kann.

Die Ausschweifung ist schädlich; die absolute Enthaltbarkeit aber auch. Nur der goldene Mittelweg ist, beim gesunden Menschen, das Richtige.

Die Natur verbietet die Ausschweifung, weil sie, sowohl für die materielle wie für die moralische Existenz, die Ursache von unzähligen Uebeln ist. Wer sich diesem Laster hingibt, entnervt und schwächt sich; seine geistigen und körperlichen Arbeiten werden ihm zur Last; er ergibt sich dem Müßiggang und der Verschwendung, welche seine Existenzmittel beeinträchtigen, ihn in der öffentlichen Achtung heruntersetzen und seinem Kredit schaden. Er verwickelt sich in Verlegenheiten, Sorgen und Mißhelligkeiten jeder Art; oft setzt er sogar sein Leben den größten Gefahren aus. Er wird das Opfer schwerer und langdauernder Krankheiten, die sein Blut vergiften und seine Kräfte herunterbringen; die Erschöpfung und Erschlaffung des Nervenlebens führen ihn zum Stumpfsinn, und schließlich fällt er einem vorzeitigen und fieberhaften Alter anheim.

Ihrerseits aber ist für den gesunden Menschen die absolute Enthaltung keine Tugend, sondern vielmehr eine Sünde gegen die Natur, weil sie dem Zweck derselben entgegengesetzt ist.

Die absolute Keuschheit ist weder dem Individuum noch der Gesellschaft nützlich, ja, im Gegenteil schädlich. Zunächst schadet sie der Menschheit indem sie dieselbe eines wichtigen

Faktors ihres Reichthums und ihrer Macht beraubt, nämlich ihrer weiteren Fortpflanzung; überdies ist die Selbstsucht der Junggesellen, welche, mit wenigen Ausnahmen, nur für das Wohl ihrer eigenen Existenz besorgt sind, den allgemeinen Interessen der Gesellschaft entgegengesetzt.

In zweiter Linie aber schadet die absolute sexuelle Abstinenz den Individuen, die in derselben leben, zunächst dadurch, daß dieselben der Beziehungen und Zuneigungen entbehren, welche die Quelle der häuslichen und gesellschaftlichen Tugenden sind. Ueberdies kann die absolute Enthaltensamkeit, unter gewissen Umständen des Alters, der Lebensweise und des Temperaments, der Gesundheit schaden und zur Ursache von ernststen Krankheiten werden, denn sie ist die Verneinung des Naturgesetzes, auf welchem die Reproduktion der Menschen beruht. Diejenigen, welche das Leben in strenger Keuschheit über die Maßen loben und als Tugend preisen, befinden sich im Widerspruch mit der Mahnung, welche, mit dem Naturgesetz übereinstimmend, sagt: „Wachset und mehret Euch!“

Also, weder Bügellofigkeit noch absolute Enthaltensamkeit. Die wahre, die einzige Lösung des Problems liegt in der Liebe, welche den Mann und das Weib in der Ehe zusammenführt und die den Zweck verfolgt, das Gebot: „Wachset und mehret Euch!“ zur Tat werden zu lassen. Das Kind muß die Frucht sein der durch eine legitime Liebe geweihten Verbindung des Mannes und des Weibes.

Beim Weibe gilt, aus vielen schwerwiegenden Gründen, die Keuschheit als eine noch größere und noch viel notwendigere Tugend als beim Manne.

In der That ist beim Weibe die Unkeuschheit, sowohl für sie, als auch für die menschliche Gesellschaft, mit noch viel größeren und bedent-

licheren Uebelständen verbunden als beim Manne. Ohne die moralischen Uebelstände und die Krankheiten in Betracht ziehen zu wollen, welchen das Weib ebenso sehr ausgesetzt ist wie der Mann, so ist bei der Jungfrau der Verlust ihrer Unbeflecktheit von der größten Tragweite, denn dieser Verlust hat in der Regel eine Aenderung des physischen und moralischen Temperaments zur Folge und bedingt sehr oft ein Hindernis zur Verheirathung.

Aber die allerbedenklichste Folge der Unsitte beim Weibe ist die Gefahr Mutter zu werden, der es sich aussetzt. Wenn eine Jungfrau, ein lediges Weib, oder eine Witwe, in außerehelichem Zustand, Mutter wird, so führt diese gesetzwidrige Lage zu einer Quelle von Schande und öffentlicher Verachtung, was das ganze Leben mit Sorge und Bitterkeit erfüllt und jede ernstliche Versorgung und gesellschaftliche Stellung unmöglich machen kann. Ueberdies kann der Mutter noch die Bürde der Ernährung und der Erziehung des vaterlosen Kindes zu Theil werden. Unter Umständen wird sie, wegen Mittellosigkeit oder anderweitigen Umständen, dieser Pflicht nicht oder nur unter schweren Opfern genügen können; sie wird das notwendigste entbehren müssen und dem Elend anheimfallen; ihre armselige Existenz, sowie die ihres Kindes, werden dadurch zu einem Kreuzweg voller leiblicher und seelischer Sorgen und Qualen.

Die Gefahren, welcher sich die Frau aussetzt, die infolge eines ehebrecherischen Verhältnisses Mutter wird, sind übrigens von einer noch viel größeren Tragweite. Selbst in den Fällen, in welchen es ihr gelingt dem Gatten gegenüber den Schein der Treue zu bewahren und die Frucht des Ehebruches als eine legitime anerkennen zu lassen, so wird dennoch dieses Kind, dessen Vater nicht ihr Gatte ist, für die Mutter eine fortwährende Ursache von Unruhe und

banger Sorge sein, denn sie wird stets unter der Furcht leben möglicherweise sich selbst zu verraten, oder es sonstwie erleben zu müssen, daß einmal, unerwartet, die Wahrheit an den Tag kommen könnte. Uebrigens kann das Kind, nach dem Ableben des auf Grund des Betruges gesetzlich anerkannten Vaters, zum unrechtmäßigen Erben eines Theiles oder des ganzen Nachlasses desselben werden. Nur in Ausnahmefällen bleibt aber der Ehebruch ein Geheimnis. Gewöhnlich kommt dasselbe an den Tag und wird das ehebrecherische Weib für ihren Fehler zur Verantwortung gezogen. Sie wird die schrecklichen Folgen desselben tragen müssen, sie wird unglücklich sein; Tag und Nacht, und bis zu ihrem Tode, wird sie gepeinigt sein durch die in ihrem Gewissen und in ihrer Seele nagenden Vorwürfe der bitteren Reue. Ueberdies werden aber noch oft das Unglück und das Herzeleid auch das Leben des armen und unschuldigen Kindes der Sünde verbittern.

Von den Weibern, die sich verkaufen und von der Prostitution leben, haben wir hier kaum zu sprechen. Wir wissen ja übrigens, daß dieselben, selbst dann, wenn sie durch ihre erniedrigende Profession zu großem Reichtum und zu einer glänzenden Stellung in der Welt der Galanterie gelangen, schließlich doch in Armut und Elend fallen und einem traurigen Ende entgegen gehen. — Das sei aber doch betont, daß diese Krämerinnen der Liebe, aus vielen hier nicht weiter zu nennenden Gründen, den Männern noch gefährlicher sind als sich selbst.

Das Naturgesetz mahnt uns sogar vor den bloßen unsittlichen Gedanken und Begierden uns in Acht zu nehmen, denn dieselben entflammen die Sinne und führen zur verbotenen That. Das ist um so gefährlicher, weil, infolge eines andern, in unserem körperlichen Organismus sich geltend machenden Naturgesetzes, diese Handlungen zu einem Bedürfnis werden, welches

zu bestimmten Zeiten befriedigt zu werden verlangt, gerade so wie irgend eine andere physiologische Funktion. Der durch gar zu oft wiederholte Befriedigung des sexuellen Bedürfnisses erlittene Kräfteverlust wird aber der Gesundheit schaden, ja selbst das Leben gefährden. Das ist der Grund, warum unreine Gedanken und Begierden fern gehalten werden müssen.

Die geschlechtliche Sittsamkeit ist eine erhabene Tugend, denn sie läßt uns Scham und Ekel empfinden vor jeder unmoralischen Handlung. Sie erhält die Reinheit und die Ruhe der Seele. Durch sie wird der Leib gesund und stark bleiben wie ein kräftiger Baum im Walde. Durch sie werden die Anmut und die liebliche Schönheit und Frische der Jugend am längsten beibehalten.

Der Glanz dieser Tugend wird sich in der ganzen Person, die sie besitzt, widerspiegeln, und zwar in ihrer korrekten und unschuldigen Haltung. Das sittsame Weib ist geachtet, gesucht und genießt die Vorteile die ihr eine glückliche und nützliche Existenz ermöglichen. Verheiratet wird es eine tugendhafte Gattin sein und eine musterhafte und liebende Mutter; Witwe oder unverheiratet wird sie von aller Welt, sei es in der Familie, sei es in einem unabhängigen Beruf, geehrt und hochgeschätzt. Es wird ein glückliches Leben führen, und sowohl sich selbst als seinem Nächsten nützlich sein können. — Das unsittliche Weib hingegen wird, im Gegenteil, von allen verachtet und verstoßen werden. Die Schmach und das schwarze Elend werden die letzten Gefährten seiner Existenz sein. —

(Fortsetzung folgt.)

