**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 28 (1918)

Heft: 1

**Artikel:** Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz

[Fortsetzung und Schluss]

Autor: Imfeld

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037995

# 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:** 14.12.2025

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.

Mr. 1.

28. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Januar 1918.

Inhalt: Unser Neujahrsgruß. — Die seibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz (Fortsetzung und Schluß). — Die Heilquellen in naturwissenschaftlicher Auffassung (Fortsetzung). — Ueber das heiße Bad (Fortsetzung und Schluß). — Der alkoholisierte Säugling. — Korrespondenzen und Heilungen: Klinische Besobachtungen: Lungentuberkulose; Bauchfellentzündung.

**୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰୰** 

Allen unseren geneigten Lesern, Abonnenten, Freunden, Gönnern und Mitarbeitern entbieten wir die besten "Elückwünsche" zum

"Neuen Jahre!" sw

Die Redaktion.

**^^^^^^^** 

# ENERGENE EN EUR

Die leiblidje und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgeselz. 1)

Bon Dr. 3mfeld.

Mens sana in corpore sano. (Fortsetzung und Schluß.)

# 6. Die Reinlichfeit.

Die Reinlichkeit ist in der Tat eine hoch zu schätzende Tugend, denn sie hat einen mächtigen Ginfluß auf die Erhaltung der Gesundheit des Körpers. Die Reinlichkeit in der Kleidung und

1) Siehe die Rummern 8, 9, 10, 11, 12, 1917.

in der Wohnung ist der beste Schutz gegen die schädlichen Einflüsse der Feuchtigkeit, der schlechten Luft und der ansteckenden Miasmen, welche von allen Absall- und Fäulnisstoffen erzeugt werden; die Reinlichkeit ist der Feind der Mikroben. Die Reinlichkeit in den Wohnräumen ist nur durch eine öftere Lufternenerung zu erzielen, diese aber hat zur Folge, daß unsere Lungen stets frische und reine Luft bekommen und daß wir, infolge dessen, freier atmen, unser Blut bereichern und nicht nur körperlich, sondern auch geistig uns munterer und wohler sühlen.

Diejenigen, welche viel auf die Reinlichkeit ihres Körpers, ihrer Kleidung und ihrer Wohnung halten, erfreuen sich im allgemeinen einer besseren Gesundheit und sind Krankheiten viel weniger ausgesetzt als diejenigen, welche in der Unreinslichkeit und im Schmutz leben. Uebrigens ist die Reilichkeit nicht nur für die Gesundheit des Körpers vorteilhaft, sondern auch für diejenige des Geistes. Im häuslichen Leben führt die Reinlichkeit zu Gewohnheiten von Ordnung, zum Bedürfnis und zur Freude an Behaglichkeit, und diese Eigenschaften sind wichtige Elemente des häuslichen Glückes.

So fehr die Reinlichkeit eine große Tugend ift, ebensofehr hingegen ift die Un= reinlichkeit ein großes Laster. Ja dieses Laster ist ebenso groß wie dasjenige ber Truntsucht und bes Müßigganges; übrigens hängt es oft mit diesen zusammen, ober ift die Folge berfelben. Cbenfogut wie die Unreinlichkeit die Folge anderer Lafter, übler Lebensgewohnheiten ober bestehender Rrantheiten fein fann, ebenso gut ift fie febr oft die Grundurfache ber genannten Uebelftande. Die Unreinlichfeit erzeugt fehr oft parafitare Rrantheiten und Sautausichlage, wie 3. B. die Rrate, ben Grind, Die Flechten, den Aussatz ic. - Der Schmutz, ber, wie eine Rrufte, auf der Haut haften bleibt, hindert ben Luftaustausch burch die Saut und wird zur Urfache von Rheumatismus. Bon ber Blage ber Insetten, welche die Folge ber Unreinlichkeit und des schmutzigen Glendes find, brauchen wir wohl gar nicht zu fprechen.

Die Geschichte lehrt uns, daß schon bei den Priestern und Gesetzgebern des Altertums die Reinlichkeit als gleichbedeutend mit seelischer Reinlichkeit galt und deshalb zu den Dogmen ihrer Religionen gehörte. Aus diesem Grunde waren sie auch immer bestrebt diesenigen aus der Gesellschaft und dem Verkehr auszuschließen, welche mit Krankheiten behaftet waren, deren Ursprung sie der Unreinlichkeit zuschrieben. Solche Kranke waren oft sogar körperlichen Strafen ausgesetzt. In der Absicht Krankheiten

zu verhüten, welche als Folge der Unreinlichfeit angesehen murben, hatten biese Briefter bie religiösen Gebräuche und die dem Rultus zugehörenden Beremonien ber Bafdungen, ber Baber und ber Reinigungen eingefett, welch' lettere burch Räucherungen mit Weihrauch, Mirte und Bengoebarg geschahen. Alle biefe religiöfen Riten betreffend bes Reinen und Unreinen maren ursprünglich von weisen und gelehrten Männern eingesetzt worden, infolge ihrer flugen Beobachtungen und ihrer Erfahrungen über ben wohltätigen Ginfluß ber Reinlichfeit bes Rörpers, ber Rleidung und ber Wohnung auf die Gesundheit des Rörpers und, infolge beffen, auch auf die bes Beiftes und ber feelischen Gigenschaften.

\* \*

Diefe unfere gebrängte und furze Befprechung der leiblichen und seelischen Spgiene lehrt uns warum biefe beiden Tugenben Raturgefegen entsprechen und warum wir in der Ausübung berfelben einem Gebot ber Natur folgen. Diefe-Gefete find : bie Wiffenichaft ober bas Wiffen (Unterricht, Aufflärung), die Mäßig feit, die Reufchheit, ber Mut (Virtus), bie Tätigfeit und bie Reinlichfeit. Jedes biefer Gefete, welche uns bie Tugend ber phyfifden und moralifden Sygiene gebietet, ift an und für fich eine Tugend. Jede einzelne diefer Tugenden, und alle diefe Tugenden vereinigt, bezwecken die Erhaltung des Menschen, der fie ausübt. Durch die Erhaltung bes Individuums aber trachten fie nach der Erhaltung ber Familie und ber Befellschaft, welche ja aus ber Bufammengehörigfeit und bem Busammenleben ber Individuen besteben.

