

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: 31.01.2026

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. 1. 28. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Januar 1918.

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



Allen unseren geneigten Lesern, Abonenten, Freunden, Gönnern und Mitarbeitern entbieten wir die besten „Glückwünsche“ zum

„Neuen Jahre!“

Die Redaktion.



Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz.¹⁾

Von Dr. Imfeld.

Mens sana in corpore sano.

(Fortschreibung und Schluß.)

6. Die Reinlichkeit.

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

in der Wohnung ist der beste Schutz gegen die schädlichen Einflüsse der Feuchtigkeit, der schlechten Luft und der ansteckenden Miasmen, welche von allen Abfall- und Fäulnisstoffen erzeugt werden; die Reinlichkeit ist der Feind der Mikroben. Die Reinlichkeit in den Wohnräumen ist nur durch eine öftere Lüftungsneuerung 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 fühlen.

Diejenigen, welche viel auf die Reinlichkeit ihres Körpers, ihrer Kleidung und ihrer Wohnung halten, erfreuen sich im allgemeinen einer besseren

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

Gesundheit und sind Krankheiten viel weniger ausgesetzt als diejenigen, welche in der Unreinlichkeit und im Schmutz leben. Uebrigens ist die Reinlichkeit 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 sehr die Reinlichkeit eine große Tugend ist, ebenso sehr hingegen ist die Unreinlichkeit ein großes Laster. Ja dieses Laster ist ebenso groß wie dasjenige der Trunksucht und des Müßigganges; übrigens hängt es oft mit diesen zusammen, oder ist die Folge derselben. Ebenso gut wie die Unreinlichkeit die Folge anderer Laster, übler Lebensgewohnheiten oder bestehender Krankheiten sein kann, ebenso gut ist sie sehr oft die Grundursache der genannten Uebelstände. Die Unreinlichkeit erzeugt sehr oft parasitäre Krankheiten und Hautausschläge, wie z. B. die Krätze, den Grind, die Flechten, den Aussatz &c. — Der Schmutz, der, wie eine Kruste, auf der Haut haften bleibt, hindert den Luftaustausch durch die Haut und wird zur Ursache von Rheumatismus. Von der Plage der Insekten, welche die Folge der Unreinlichkeit und des schmutzigen Elendes sind, brauchen wir wohl gar nicht zu sprechen.

Die Geschichte lehrt uns, daß schon bei den Priestern und Gesetzgebern des Altertums die Reinlichkeit als gleichbedeutend mit seelischer Reinheit galt und deshalb zu den Dogmen ihrer Religionen gehörte. Aus diesem Grunde waren sie auch immer bestrebt diejenigen 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 Unreinlichkeit angesehen wurden, hatten diese Priester die religiösen Gebräuche und die dem Kultus zugehörenden Ceremonien der Waschungen, der Bäder und der Reinigungen eingesetzt, welch' letztere durch Räucherungen mit Weihrauch, Myrte und Benzoeharz geschahen. Alle diese religiösen Riten betreffend des Reinlichen und Unreinlichen waren ursprünglich von weisen und gelehrten Männern eingesetzt worden, infolge ihrer klugen Beobachtungen und ihrer Erfahrungen über den wohltätigen Einfluß der Reinlichkeit des Körpers, der Kleidung und der Wohnung auf die Gesundheit des Körpers und, infolge dessen, auch auf die des Geistes und der seelischen Eigenschaften.

* * *

Diese unsere gedrängte und kurze Besprechung der leiblichen und seelischen Hygiene lehrt uns warum diese beiden Tugenden Naturgesetzen entsprechen und warum wir in der Ausübung derselben einem Gebot der Natur folgen. Diese Gesetze sind: die Wissenschaft oder das Wissen (Unterricht, Aufklärung), die Mäßigkeit, die Keuschheit, der Mut (Virtus), die Tätigkeit und die Reinlichkeit. Jedes dieser Gesetze, welche uns die Tugend der physischen und moralischen Hygiene gebietet, ist an und für sich eine Tugend. Jede einzelne dieser Tugenden, und alle diese Tugenden vereinigt, bezwecken die Erhaltung des Menschen, der sie ausübt. Durch die Erhaltung des Individuums aber trachten sie nach der Erhaltung der Familie und der Gesellschaft, welche ja aus der Zusammengehörigkeit und dem Zusammenleben der Individuen bestehen.

