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

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 30 (1920)

Heft: 4

Rubrik: Gesundheitssprüche von Goethe

## 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

zu halten, und wer sich abhärten und wetterfest machen will, der schlafe sogar bei offenem Fenster im Schlafzimmer selbst. Nur muß man durch die Stellung des Bettes oder einen vorzgesetzten Wandschirm einen direkten Zug vom Körper abhalten. Wer daran einmal gewöhnt ist, der will es nicht mehr missen und fühlt sich wohl und gesund dabei. Denn die Schädlichsteit der Nachtluft ist eine Fabel, die längst widerlegt ist. Natürlich beginnt man diese Abshärtung im Sommer und kann sie dann bis tief in den Winter sortsetzen.

Schlafzimmer muffen ferner täglich aufgewischt werden, um von Jugboden und Gegenständen ben Staub zu entfernen, der bei der geringften Luftbewegung auffliegt und bann in die Atmungsorgane, besonders in die Lungen gelangt. Daber ist auch das Abstauben der Möbel mit Wedeln und bergleichen das allerungwedmäßigste. Rur Waffer hilft hier, der Feind aller verderbenbringenden Reime. Deshalb find auch in Schlafsimmern wollene Borbange, llebergardinen, Betthimmel an Rinderbetten, ja felbst Teppiche nicht am Blate, ba fie famtlich dirette Staubfanger find, die tägliche Entfernung bes angehäuften Staubes hindern und damit, wenigstens fo lange fie nicht geflopft werden, Saufen von Bafterien zu Stubengenoffen des Schlafenden machen. Alls Erfatz der Teppiche dient am besten bas Linoleum oder wenigstens möglichst dunne, jederzeit leicht zu reinigende Unterlagen; auf Bett= himmel, besonders an Kinderbetten, verzichte man im Interesse ber Wohlfahrt ber Rleinen!

Und nun zum Wertvollsten des Schlafgemachs: zum Bett. Ein gesundes Nachtlager soll hart sein, am besten Roßhaarmatratze, das Kopspolster ebenfalls hart von derselben Beschaffenheit. Zum Zudecken sind Decken viel zuträglicher als schwere Federbetten; im Sommer eine leichte wollene oder Steppdecke, im Winter eine schwerere, oder, wenn das nicht genügen sollte, zwei Exemplare.

Man fürchte nicht Erfältung, die viel leichter eintritt, wenn man unter ber Laft ber Feberbetten verweichlicht oder verzärtelt wird. Ob man niedrig ober boch liegt, bangt vom Beschmack und von der Gewohnheit ab. Kinder soll man stets recht flach schlafen lassen ohne steiles Ropftissen, da sie sonft im Rissen leicht herunterrutschen und in zusammengefrümmter Stellung weiterschlafen. Dadurch fonnen Wirbelfäuleerfrankungen zustande tommen, gerade jowie durch ichiefes ober frummes Siten. Sygiene des Schlafes erfordert viel guten Willen, viel Loslösen von liebgewordenen und anerzogenen Gewohnheiten und Unfitten des Lebens. Wer die Rraft hat, es zu tun - und diese mird gewonnen durch die Erkenntnis -, der wird mit dem Bewußtsein deffen, der feine Bflicht erfüllt bat, sich und den Seinen gurufen fonnen: "Rubfame Nacht!"



# Gefundheitsfprüche von Goethe

Der große deutsche Dichterkönig Goethe, welcher ber gangen Welt gehört, wo für fein unerreichtes Riefengenie und feine titanenhafte Schöpfungsfraft ein naheliegendes, echt humanes und fosmopolitisches Interesse herrscht, zeichnet sich auch dadurch besonders aus, daß er eine unerschöpf= liche Fulle, frifder, bergerquidender, ju frobem Lebensgenuß aufmunternder Sprüche in Poeffe und Broja verfaßt hat. Man fann fie als eigentliche Gefundheitsfprüche bezeichnen, benn wenn sie beherzigt und befolgt werden, so schaffen jie auch in dem allzu bedächtigen und schwerer beweglichen Menschen mit gelegentlichen Unwandlungen zu finfterem Beffimismus und trübfeliger Weltanschauung einen Buftand resoluter, bebergter, tapferer Stimmung, die ihm hilft, bes

Rebens Mühen und Plagen, Sorgen und Berdrüsse, Kummer und Berluste zu tragen. Sie verdienen deshalb als Tageswürze für bessere Berdauung der Unvollkommenheiten in diesem Jammertal, als Lebensessenz gegen melancholische Grillen, als Belebungsmittel und Bunderbalsam gegen sinkenden Mut auch in dieser trostlosen, im Gesolge eines schrecklichen Bölkerkrieges mit Leiden ohne Jahl erfüllten Zeit gewürdigt zu werden, aus welcher ja die Menschheit doch endlich mit neuem Bertrauen in eine bessere Zukunft blicken sollte.

Als einige der fräftigsten und fräftigendsten Geduldstropfen und Couragezeltchen aus der Goethe Spruchapothete für solche namentlich, denen im Zeitalter der schwachen Nerven Welt und Menschen besonders schwer im Magen liegen und Alpdrücken verursachen, verzeichnen wir an Lesefrüchten:

Die Welt ist nicht aus Brei und Mus geschaffen, Drum haltet euch nicht wie Schlaraffen! Harte Bissen gibt's zu kauen! Wir mussen erwurgen oder sie verdauen.

> Feiger Gedanken Bängliches Schwanken, Weibisches Zagen, Aengstliches Klagen Wendet kein Elend, Wacht dich nicht frei. Allen Gewalten Zum Trotz sich entfalten, Kimmer sich beugen, Kräftig sich zeigen, Kufet die Arme Der Götter herbei.

Willst du Absolution deinen Getreuen geben, Wollen wir nach deinem Wint unablässig streben, Uns von Halbem zu entwöhnen, Und im Ganzen, Guten, Schönen Resolut zu leben.

Lange hab' ich mich gesträubt, Endlich gab ich nach:

Ist der alte Mensch zerstäubt, Wird der neue wach. Und so lang du dies nicht hast, Dieses "Stirb und Werde!", Bist du nur ein trüber Gast Auf der dunkeln Erde.

Nicht so vieles Federlesen! Laß mich immer nur herein: Denn ich bin ein Mensch gewesen, Und das heißt ein Kämpfer sein.

Bist noch so tief in Schmerz und Gram verloren, So bleibst du doch zum Jugendgrück geboren. Ermanne dich zu rasch gesundem Schritte: KomminderFreundschaft Himmelsglanzund Selle! Empfinde dich in treuer Guten Mitte: Dort sprieße dir des Lebens heitre Quelle!

Wie kann man sich selbst kennen lernen? — Durch Betrachten niemals, wohl aber durch Handeln. Bersuche, deine Pflicht zu tun, und du weißt gleich, was an dir ist. Was aber ist deine Pflicht? Die Forderung des Tages.

Glaube nur, du hast viel getan, Wenn dir Geduld gewöhnest an. Wer aber recht bequem ist und faul, Flög' dem eine gebratne Taube ins Maul, Er würde höchlich sich's verbitten, Wär' sie nicht auch geschickt zerschnitten.

Der Hypochonder ist bald furiert, Wenn euch das Leben recht kujoniert.

Was willst du lange vigilieren, Dich mit der Welt herumverieren? Nur Heiterkeit und grader Sinn Berschafft dir endlichen Gewinn.

Wer Gott ahnet, ist hochzuhalten, Denn er wird nie im Schlechten walten.

Weißt du, worin der Spaß des Lebens liegt? Sei lustig! — geht es nicht, so sei vergnügt.

> Gut verloren — etwas verloren. Mußt rasch dich besinnen Und neues gewinnen.

Mut verloren — alles verloren! Da wär' es besser, nicht geboren. Erquickung hast du nicht gewonnen, Wenn sie dir nicht aus eigner Seele quillt.

Der Tenfel hol' das Menschengeschlecht! Man möchte rasend werden. Da nehm' ich mir so eifrig vor: Will niemand weiter sehen, Will all das Volk Gott und sich selbst Und dem Tenfel überlassen! Und kaum seh' ich ein Menschengesicht, So hab' ich's wieder lieb.

(Schweizer Blätter f. Wefundheitspflege.)



# lleber die Ernährung mit Fischfleisch.

Bon Dr. med. Baljen.

Das Fischsteisch wird bezüglich seines Nährwertes immer noch zu wenig gewürdigt, insbesondere vielleicht bloß aus dem Grunde,
weil es der Allgemeinheit infolge des hohen
Preises weniger zugänglich ist. Da aber der
Fisch für die Volksernährung eine große Bebeutung hat, so steht zu hoffen, daß die Fischzucht mehr Ausdehnung gewinnt, um insbesondere die weißen Fleischsorten, welche viel
schädliche Harnsäure liefern, mehr oder weniger
zu ersetzen. Damit der Laie bezüglich der Auswahl des Fischsteisches Belehrung erhält, möge
hier eine ganz kurze Schilderung über die
Bedeutung des Fischsteisches als Ersatzmittel
des gewöhnlichen Fleisches folgen.

Das Nalfleisch ist besonders beliebt, erforstert aber, da es nicht zart und viel Fett enthält, einen guten Magen. Für förperliche Ursbeiter ist das Nalfleisch sicher sehr ergiebig und empsehlenswert. Ein Stück Nalfleisch mit Sauerkraut wird dem förperlichen Arbeiter gut bekommen, besonders wenn er noch einige leicht angebratene Kartoffeln dazu genießt. — Die Nesche zählt zu den Edelsischen und wird

fälschlich als Lachs bezeichnet; sie ist nur bei gewissen Mahlzeiten der vornehmen Welt zu finden; der Arbeiter wird sich damit kaum den Magen verstauchen, wie der Bolksmund sagt.

Der Barsch oder Bürstling ist ein wohlschmeckender Fisch; der edelste dieser Gattung ist der Goldbrasse im Mittelmeer. Bekannt ist den Feinschmeckern die Forelle, die zu den Lachsfischen gehört; die Lachsforelle im Meer ist größer als die Bachforelle. Der Saibling ist ein sehr woblschmeckender Fisch, der in Gebirgswässern vorkommt.

Der Bering hat für die Bolfsernährung die größte Ausbreitung gefunden; fie durch= ziehen zur Laichzeit in großer Angahl bas Meer und tommen dann an die Rufte, wo fie gefangen werden. Der Bering wird eingesalzen und geräuchert genoffen. Matjes- ober Burschenheringe find solche, die noch nicht ausgemachsen sind: Bollberinge sind jene, die noch nicht gelaicht haben. - Die Sardelle lebt im Mittelmeer, in der Rord- und Oftfee: fie enthält viel Gifen, ift also für die Blutbereitung belangreich, auch befördert fie ben Appetit. Der Schellfisch ift wichtig für die Bolfsernährung; er fommt in der Rord- und Oftsee vor. Der einzige Sugmafferschellfisch ift bie Aalraupe. Bu den Schellfischen geboren aber auch ber Seehecht, ber Beigling uim.

Schleie. Das Fleisch ist fett und hat einen moosigen Geschmack, ist darum bei Feinschmeckern wenig beliebt. Der Steinbutt oder Butt ist ein Seesisch. Das Fleisch ist sehr wohlschmeckend. Den Steinbutt trifft man in allen Küsten Europas vom Mittelmeer bis zum Polarkreis; er kommt auch in der Ostsee vor. — Der Stock sisch. Er sindet sich in großer Menge im nördlichen Weltmeer, auch bei Neuseeland; frisch nennt man diesen Schellsisch Kabeljan, gesalzen Laberdan, an Stangen getrocknet Stocksisch; letzterer enthält viel Eiweiß und ist darum