Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 8

Artikel: Einander widersprechende Gesundheitsregeln

Autor: Sugg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037830

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

Mittel. Nicht weitere Menschenleben zu vernichten, wie jeder Krieg es ohnehin tut, sondern möglichft jedes Menschenleben zu retten, so weit es irgend möglich und seine Rraft erlaubt, ift bes Arzies Beruf. Gin Beibe aus vorchriftlicher Beit hat ben Ausspruch getan, bag ber Urgt, wie er fein foll, auf den Sohen ber Gottheit fteben folle; das will besagen, daß er nicht nur als siegreicher Belfer ober Schmerzlinderer in äußerer Rörpernot erscheinen, sondern, wie Gott feine Sonne über Gerechte und Ungerechte icheinen läßt, so auch er nicht nach der Würdigfeit, sondern nur nach ber Silfsbedürftigfeit bes feiner benötigenden Menfchen fragen durfe. Dag bei einem rücksichtslos burchgeführten Merzteftreit auch die Unichuldigen mit den Schuldigen leiden würden, mag nebenbei nicht vergeffen werden.

Der Urgt, bem fein Beruf eine ber ichonften Lebensaufgaben ift, die einem Menschen gufallen fann, wird sich auch in solchen ungewöhnlichen Beiten die Worte vor Augen halten, die Sophofles feiner Untigone in den Mund legt: "Nicht mitzuhaffen, mitzulieben bin ich ba." - Gin berühmter Wiener Klinifer, der verstorbene Brofeffor Nothnagel, hat einmal den Ausspruch getan, nur ein guter Mensch fonne auch ein guter Urzt fein. Der Ausdruck "guter Menfch" foll nun feineswegs basselbe besagen wie ein "gut= mütiger" Menich. Der Urzt muß unter Umständen auch ftreng und felbst hart fein können. But sein heißt hier auch nicht unfehlbar und Allestonner fein. Gut fein beißt bier vielmehr: reine, hohe Menschenliebe, ben Geift echt driftlicher Raritas im Bergen tragen und von innen herausstrahlen und sich auswirken lassen. Und folche Liebe hat mit Parteifampfen nichts zu tun; unberührt von ber Tagesmeinungen Sag ober Bunft tut fie ihre Pflicht, weil fie nicht anders fann, als Treue halten ihrem Ibeal.



Einander widersprechende Gesundheitsregeln.

Bon Oberlehrer Sugg.

Schon oftmals ist mir, einem eifrigen Leser der angesehensten Tagesblätter und Zeitschriften, aufgefallen, wie start die Ansichten und Ratschläge in bezug auf das, was dem menschlichen Organismus dienlich ist oder nicht, voneinander abweichen, so daß man schließlich gar nicht weiß, wonach man sich eigentlich richten soll. Die in Prag in deutscher Sprache erscheinende Bohemia brachte am 29. Juli 1917 eine Zusammenstellung solcher einander schnurstracks widersprechender Gesundheitsregeln, von denen ich wenigstens zwei gewiß allgemein interessierende aus dem Aufsatz hervorheben möchte, um an diese meine persöntlichen langjährigen Erfahrungen anzuknüpfen.

So heißt es: "Bermeide es, Fleisch zu effen; vom Fleischgenuß tommen alle Krankheiten ber." Und: "Willst du start und leiftungsfähig merden, so verzehre viel Fleisch." Run, was die erste Unsicht anbetrifft, so ist fie entschieden übertrieben, denn nicht alle Krankheiten rühren vom Fleischgenuß ber, aber sicher fehr viele. Grundfalich ist jedoch die Meinung, daß vieles Fleisch= effen ftart und leiftungsfähig mache. Wer an diefer ichon längst widerlegten Unsicht noch fest= hält, weiß offenbar nicht, daß in vielen gandern, jo in China und Japan, wenn auch nicht bie gange, aber doch der größte Teil der Bevölferung hauptfächlich von Reis sich nährt, die Urbeiter die ichwersten forperlichen Unstrengungen gut aushalten, und daß ferner unsere besten Wettläufer Begetarier maren. Bor brei Sahren, anläglich der in Dresden stattfindenden Tagung für friegswiffenschaftliche Aufflärung, hielt Brof. Dr. Abderhalben (Salle) einen Bortrag, worin er bemerfte, für die menschliche Ernährung tomme als einziger direkter Stoff nur die Pflanze in

Betracht. Gelange der pflanzliche Nahrungsstoff auf dem Umwege über das Tier zur menschlichen Ernährung, so gehe viel verloren. Mit der Pflanzennahrung könne man sehr wohl auskommen. Nur müsse der unverdaulichen Zellstoffe wegen richtig gekocht werden. Erbsen und Bohnen sollten mindestens 4 bis 5 Stunden kochen.

Noch niemals haben hochangesehene Merzte, Professoren, Physiologen über die Bflangentoft fich so gunftig geäußert wie während ber Rriegs= zeit, welche die Sache bes Begetarismus mächtig geforbert hat. In ber "Begetarischen Warte" wurde unlängst auf die Standinavier hingewiesen, die nur an wenigen Feiertagen ein gang flein wenig Fleisch sich leiften; und ein wie fraftiger, gefunder Menschenschlag in Schweben zu finden ift, davon habe ich mich bei meinem fast alljährlichen Besuche in diefem ichonen Lande ftets überzeugen fonnen. Es mare mirflich unnötige Bapierverschwendung, wollte man noch weitere Beweise, beren mahrhaftig icon genug geliefert murben, bafür beibringen, bag man Stärfe und Leiftungsfähigfeit vollkommen erreichen fann ohne Genuß von Fleisch, bas Sanitätsrat Dr. Großmann in Frankfurt a. M. das "entbehrlichste von allen Nahrungsmitteln" genannt hat, mährend er Gerste als einen geradezu idealen Erfat bafür bezeichnete. Und ich möchte bemerfen, daß man dasselbe wohl auch von der Safergrüte fagen fann, die einen fehr hohen Dahr= wert besitzt, nämlich bei einem Kilogramm 156,6 Gramm Eiweiß, 59,9 Gramm Fett, 1565,2 Gramm Rohlehydrate, insgesamt 5381 Ralorien (Barmeeinheiten). Man beachte die große Menge der Rohlehydrate, die bekanntlich bie Quelle ber Mustelfraft bilben. Safergrüte habe ich erft in Stockholm ichagen gelernt. Als ich einmal mit bem Morgenzuge bort ankam, beschloß ich, in einem der fehr hübsch und behaglich eingerichteten Automaten-Restaurants zu frühstücken und begab mich in ein solches in der Drottninggatan, wo ich wahrnahm, daß dem Hafregrynsgröt mit einem Fläschchen Milch zum Preise von 25 Dere (34 Rappen) starker Zusspruch geschenkt wurde. Ich besorgte mir auch eine Portion davon, und dieses in unsern heismischen Wirtshäusern so gut wie gänzlich unbekannte Gericht hat mir so ausgezeichnet geschmeckt, daß ich es nicht nur oft des Morgens genoß, sondern dieses auch mit einem Stück Brot und Zucker oder Käse mein regelmäßiges Abendsessen bildete.

Sodann liest man in der Bohemia: "Man überlaffe fich nicht zu lange bem Schlaf, weil ein Uebermaß von Schlaf bumm, trage und schwerfällig macht." Und: "Biel hängt bavon ab, daß man sich so weit Schlaf gönnt, wie man für feine Rorpertonstitution nötig hat. Rebe Stunde, die man bem Schlaf entzieht, fordert fein Zwillingsbruder, ber Tod, wieder ein." Für die meiften erwachsenen Menschen werden 7 bis 8 Stunden Schlaf im allgemeinen genügen; aber daß besonders ältere Leute ohne ben geringften Nachteil 10 Stunden im Bett bleiben können, was gewiß ichon als llebermaß an Schlaf vom Gegner angeseben murbe, bavon habe ich mich vollständig überzeugt; und es wird mir jeder Berftandige beiftimmen muffen, daß es entschieden der Gesundheit förderlicher ift, um 9 Uhr schlafen zu geben und um 7 Uhr aufzustehen, also 10 Stunden der Rube gut pflegen, wie ich es in der Regel tue, als von 9 Uhr bis gegen Mitternacht nach Art nament= lich der Grofftädter in einer von Tabatsqualm erfüllten Gaftftube zu figen, dann erft bas Nachtlager aufzusuchen und nach 7 Stunden aufzustehen. Und wie viele Leute, die frühmor= gens im Geschäft, Bureau oder anderswo punttlich erscheinen muffen, ichlafen oft taum fünf Stunden oder noch weniger. Dag gewohnheitsmäßig fo geringe Nachtrube gur Nervosität ftart beiträgt, barf gar nicht bezweifelt werben,

und in bezug auf die an Bergnügungsstätten nächtlicherweile regelmäßig sich aufhaltenden Personen kann es bei vielen gewiß zutreffen, daß jede dem Schlaf von ihnen entzogene Stunde sein Zwillingsbruder, der Tod, wieder einholt. Daß allzu langer Schlaf dumm träge und schwerfällig macht, mag ja manchmal richtig sein. Dies jedoch als Behauptung schlechthin so kühn auszusprechen, ist geradezu lächerlich.

(Rneipp-Blätter).



Blikschlag und Blikgefahr.

Es ist eine oft gehörte Behauptung, daß neuerdings die Blitzschläge sich bei uns mehren, da die Gewitter gegen früher häusiger und bössartiger geworden seien. Angesichts der vielen Berichte über vom Blitze erschlagene Personen und durch den Blitz getroffene Gebäude ist allerdings gegen dieselbe schwer aufzukommen. Sie bildet daher für jeden eine stete Aufforderung, sich über Blitzschlag genügend zu orienstieren und während eines Gewitters alle diesjenigen Maßregeln zu treffen, welche geeignet sind, einen wirksamen Schutz gegen die Blitzgesahr zu bieten oder sie doch wesentlich zu vermindern.

Um allbekannte Tatsachen nicht unnötig zu wiederholen, möchte sich Einsender darauf besichränken, auf einige wenige wichtige Punkte hinszuweisen:

1. Es ist längst bekannt, daß der Blitz gerne in hohe, spitzige Gegenstände schlägt, also mit Vorliebe auch schlanke Bäume trifft. Daher die Warnung, sich während eines Gewitters nicht unter Bäume zu stellen. Jedoch verhalten sich die einzelnen Baumarten sehr verschieden zum Blitz. Denn während z. B. die Eiche den Blitz ganz besonders start anzuziehen scheint, darf

die Buche fast "blitfest" genannt werden. Nach Hellmann ift, wenn man die Blitgefahr ber Buchen mit 1 bezeichnet, Diejenige für Rabelbölzer = 15, für Gichen 54, für andere Laubhölzer 40. Dabei ift jedoch zu bemerken, daß bie Blitgefahr mit der Bahl der beifammenftebenden Bäume abnimmt, vielleicht im umgefehrten Berhältnis zu berfelben fteht. Demgemäß ift die Gefahr, vom Blige getroffen zu werden, viel größer, wenn man fich unter einen einzeln stehenden Baum flüchtet, zumal wenn berfelbe in der Ebene fteht, als unter irgend einen Baldbaum. Warum wieder bie einzelnen Bäume fich fo verschieden zum Blite verhalten, ift noch nicht mit Sicherheit aufgeflärt. Man sucht die Urfache bavon außer in ihrer Sohe (Bappel, Giche, Linde, Tanne) vornehmlich in der Zusammensetzung ihres Saftes.

- 2. Aehnlich wie mit den Bäumen verhält es sich mit den Gebäuden. Hohe und spitige Gesbäude, wie Schlösser, Türme, Fabrikschornsteine, sind dem Blitzschlag weit mehr ausgesetzt als niedere. In vereinzelten, nur aus wenigen Häusern bestehenden Gehöften, sowie in Dörfern empfiehlt sich daher die Andringung von Blitzableitern weit mehr als in Städten.
- 3. Orte, welche unterirdische metallene Röhren und Kabelanlagen besitzen, sowie von einem obersirdischen, über die Häuser hinlausenden Netze von Telegraphens und Telephondrähten umgeben sind, dürsen als ziemlich gesichert gegen Blitzschlag gelten. Aus diesem Grunde hat sich der durch den Blitz verursachte Schaden in unsern Großstädten, insbesondere soweit die innern Stadtteile in Betracht kommen, in neuerer Zeit mit jedem Jahre verringert.
- 4. Auch die Beschaffenheit des Bodens scheint auf die Blitzgefahr von Einfluß zu sein. Sie ist bei Keupermergel 2mal, bei Tonboden 7mal, bei Sandboden 9mal, bei Lehmboden gar 22mal so groß als bei Kalkboden.