Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 2

Artikel: Frühaufstehen im Frühjahr

Autor: Traenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037750

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: 12.12.2025

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

Juni und dauern bis zum Herbst. Das Bruchkraut schäumt mit Wasser ähnlich wie Seife.

Da, wo es häufig vorkommt, sollte man es fleißig sammeln, zerschneiden, dörren und pulverisieren. Es ersetzt die teure Waschseife; und wenn es auch nur einen Notbehelf darstellt, so ist es doch vielen Seifen-Ersatzmitteln ebenbürtig.

Seifenkraut, Saponaria officinalis, ist eine Heilpflanze. Das Bruchkraut soll auflösend, harntreibend und wunden- oder bruchheilend wirken, berichten alte Kräuterbücher. Ich selbst habe damit noch keine Erfahrungen gemacht.

(Kneipp-Blätter.)

Frühaufstehen im Frühjahr.

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

Zeitig zu Bett und zeitig heraus,
Macht Gesundheit, Wohlstand
und Weisheit aus!

Wenn der Winter weicht und die Tage länger werden, ist es gar nicht mehr zu entschuldigen, daß man abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Lichte bis in die Nacht hineinsitzt und dann morgens beim hellen Sonnenschein im Bett liegen bleibt. Gerade die Morgenluft ist am erquickendsten und erfrischendsten, ein Spaziergang in derselben am gesundesten. „Frühes Vögelein — helles Aeugelein", sagen die Finnländer in sinniger Weise. Hebel wieder meint:

Frue ufstoh, isch de Gliedere g'sund,
Es macht e frische, frohe Muet,
Un d' Suppe schmeckt ein'm no so guet.

Wer im Studierzimmer, Büro oder Laden fast den ganzen Tag zubringen muß, sollte die herrliche, würzige Luft jedes Frühlingsmorgens dazu benutzen, eine Stunde vor der Arbeitszeit bei frischfröhlichem Wandern die Lunge voll Lebensluft zu pumpen. Frühmorgens offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen schönen Jungfräulichkeit, und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter überall hauchen uns im Uebermaße den belebenden Sauerstoff zu. Der Kernspruch „Morgenstunde hat Gold im Munde" scheint einer hygienischen Ueberlegung ensprungen, denn wer danach lebt, wird an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter" ist als die Langschläfer, denen es nachher beim ewigen Gähnen „wie Blei in den Gliedern liegt". Auch in Bezug auf die geistige Arbeit ist Frühaufstehen von großem Vorteil. Es ist doch klar, daß wir am Nachmittag und Abend geistig nicht so frisch und leistungsfähig sind wie am Morgen, weil des ganzen Tages Erlebnisse, Mühen und Sorgen auf uns lasten. Hufeland sagt: „Wir haben früh viel mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Charakter der Jugend, hingegen abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also den Charakter des Alters. Früh ist der menschliche Geist in seiner größten Reinheit, Energie und Frische; dies ist der Zeitpunkt neuer Geistesschöpfungen, neuer Begriffe und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen als an einem schönen Frühlingsmorgen". Der Sprachforscher Jakob Grimm sagte in seinem 75. Lebensjahr in einer Rede über das Alter: „Für den Greis wird jeder Frühjahrsspaziergang zum Lustwandel. Auf allen Schritten, die solch ein Lustwandelnder tut, bei jedem Atemzug aus der reinen Luft schöpft er neue Lebenskraft und Erholung". Nach dem unerträglichen Binnenleben im langen Winter ist gerade im Frühjahr die Morgenwanderung von hohem gesundheitlichem Wert, sie schafft frisches Geblüte und fröhlich Gemüte.