

|                     |                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zeitschrift:</b> | Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf |
| <b>Herausgeber:</b> | Sauter'sches Institut Genf                                                                 |
| <b>Band:</b>        | 31 (1921)                                                                                  |
| <b>Heft:</b>        | 6                                                                                          |
| <b>Artikel:</b>     | Das Zeitgesetz der Lebenskraft und die 8-stündige Arbeitszeit                              |
| <b>Autor:</b>       | Kleinschrod                                                                                |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-1037772">https://doi.org/10.5169/seals-1037772</a>  |

### 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:** 21.02.2026

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

## Das Tischthermometer.

Von Dr. med. R. Weil.

Es wird viel zu wenig Gewicht gelegt auf die exakte Messung der Temperaturen unserer Nahrungsmittel beim Genuss derselben, seien sie feste oder flüssige. Warme Speisen und Getränke werden im allgemeinen zu heiß, oder kalte Getränke zu kalt genossen. Dass aus diesen häufig, oft täglich wiederkehrenden Misshandlungen der betreffenden Verdauungsorgane sich mannigfache Krankheiten entwickeln können, wird jeder Arzt bestätigen und wird auch dem Laienverstande einleuchtend sein. Diese hygienischen Verstöße geben nicht selten Anlass zu Mund- und Zahnschäden, Halsleiden, Erkrankungen der Speiseröhre, ganz besonders aber zu Magenleiden, Magenschmerzen (Magenkrämpfe fälschlich genannt), Magengeschwüren, Magenkatarrhen, Magenerweiterung u. dgl.

Es ist deshalb nach dem Grundsatz: „Krankheiten verhüten ist besser und leichter, als sie zu heilen“, vom gesundheitlichen Standpunkte durchaus gerechtfertigt und geboten, wenn wir uns zur Messung der Temperaturen unserer Nahrungsmittel eines Thermometers bedienen, ebenso wie man ein Thermometer benutzt zur Messung der Temperatur der Außenluft und Binnen- oder Stubenluft, da das subjektive Gefühl häufig täuscht und niemals maßgebend ist. Zu diesem Zweck ist es erwünscht, dass auf jeder Speisetafel und in jeder Küche sich ein geeignetes Thermometer befindet, um sich jederzeit überzeugen zu können, dass man nicht gegen die einfachsten Gesundheitsregeln verstößt und sündigt. Beim Servieren der Speisen usw. sollten dieselben höchstens 5 Grad wärmer sein, als sie erfahrungsgemäß genossen werden mögen. Besonders Suppen sollten nie kochend heiß auf den Tisch kommen, denn schon das Berühren

der Mundschleimhaut ist eine fatale Empfindung, setzt den feinen Geschmack am Genuss der Speisen herab und verleidet die übrige Mahlzeit. Ganz besonders Kinder soll man daran gewöhnen, alles nur warm, nicht heiß zu genießen, da man durch fehlerhafte Gewohnheit leicht dazu kommt, Temperaturen nur gut warm zu fühlen, welche bei normalem Verhalten unerträglich heiß empfunden werden.

Die normale Bluttemperatur des gesunden Menschen beträgt 37 Grad Celsius (29 Grad R). Deshalb ist die Temperatur der Nahrung, welche dieser gleich ist oder nahekommt, die passendste und beste — für den Säugling die allein richtige und zuverlässige. Bei einer solchen Temperatur tritt die Wirkung des Magensaftes am schnellsten ein, die Wärmeregulierung des Körpers wird am wenigsten verändert, und es wird kein abnormer Reiz auf die Magenschleimhaut ausgeübt; der Schmelz der Zähne und die Mundschleimhaut werden nicht geschädigt.

(Kneipp-Blätter.)

## Das Zeitgesetz der Lebenskraft und die 8-stündige Arbeitszeit.

Von Dr. Kleinschrod, Bad Wörishofen.

Die Gesetze der Lebenskraft sind Zeitzahlen-gesetze, keine mechanischen, chemisch-physischen oder Raumgesetze, wie Tod, Geburt, Schlaf, Ermüdung, Entwicklung in der Zeit, Entstehung und Heilung der Krankheit in der Zeit ganz schlagend beweisen. Indem die Lebenskräfte Zeitschritte an Zeitschritte reihen, entsteht das, was wir äußerlich die Lebenszeit nennen, mit deren Aufhören der Tod eintritt. Deshalb bleibt im Tode der Leichnam, der materielle Bestandteil, zurück — hier fehlt kein Atom —, aber die Lebenszeit

fehlt, d. h. die Tätigkeit der nach Zeitgesetzen sich auswirkenden Lebenskräfte. Die Zeit ist das Leben, und das Leben ist die Zeit, sagt ein altes Volkssprichwort.

Je länger die Lebenskräfte Zeitalte setzen können, um so länger dauert das Leben, und der Mensch hat es in der Hand, bis zu einem gewissen Grade diese Zeildauer des Lebens zu längern, aber auch zu verkürzen. Alles, was gegen die Grundgesetze des Lebens verstößt, verkürzt die Lebensdauer, wie naturwidriges Leben, unvernünftiges, unsittliches, ausschweifendes Leben und Krankheiten; unter den Giften steht hier an erster Stelle Alkohol. Auch unzweckmäßige Ernährung verkürzt die Lebensdauer.

Was verlängert die Lebensdauer? Alles, was die Lebenskräfte stärkt. Und was stärkt die Lebenskräfte? Alles, was nach den Gesetzen des Lebens verläuft. Hier hat die Natur dem Menschen ein ungemein einfaches Gesetz der Stärkung seiner Leibeskraft gegeben. Es lautet: Die Lebenskraft stärkt sich selbst durch den richtigen Gebrauch der Organe. Richtig heißt hier: Gebrauch in dem den Organen gesetzten Zweck. Der Bergsteiger, der Arbeiter haben ein starkes, leistungsfähiges Herz, weil sie es in dem dem Herzen gesetzten Zweck, nämlich der Blutzirkulation, richtig gebrauchen. Die Stubenhocker, die Wirtshaushocker haben ein schwaches, nicht leistungsfähiges Herz, weil sie es nicht in diesem Zwecke genügenderweise gebrauchen. Wer die Lunge richtig in ihrem Zweck gebraucht, tief, aber auch reine und frische Luft atmet, der erhält dadurch eine kräftige Lunge. — Der dem Muskel gesetzte Zweck ist die Arbeit. Wer seine Muskeln arbeiten lässt, stärkt und kräftigt seine Muskeln. Der untätige Muskel verkümmert und wird schwach. So wird die Arbeit das allgemeinste Mittel zur Stärkung der Lebenskraft, weil dadurch alle übrigen Organe gleichmäßig und gleichzeitig mitarbeiten müssen. So empfängt der Mensch aus der Hand

der Arbeit den schönsten Lohn der Gesundheit, durch Stärkung seiner Lebenskraft und Verlängerung seiner Lebensdauer. „Ein unnütz Leben ist ein früher Tod.“ „Wenn es ein langes und gesundes Leben war, so war es ein arbeitsreiches Leben“, heißt es in der Heiligen Schrift. Der faule Strick, der Tagdieb, die arbeitsscheue Salondame fühlen sich immer krank, laufen von einem Doktor zum andern, um sich von ihrem „Nervenleiden“ heilen zu lassen.

Aber wie lange sollen wir arbeiten, um dadurch die Lebenskraft zu stärken? Eine wichtige Frage! Das Leben hat uns in seinen Zahlen gesetzen die mathematisch untrüglichste Antwort selbst gegeben. Nach jedem Herzschlag ruht das Herz etwas aus, genau so die Lunge nach jedem Atemzug. Rechnet man das Verhältnis für 24 Stunden aus, so erhält man  $1 : 2 = 1$  Teil Ruhe, 2 Teile Arbeit, oder 8 Stunden Ruhe und 16 Stunden Arbeit. Genau so arbeitet auch das Nervensystem, das höchste Organ. 8 Stunden Ruhe im Schlaf, 16 Stunden Arbeit im Wachen. Dieses Gesetz gilt für den erwachsenen Menschen. Kinder brauchen längere Zeit der Ruhe. Natürlich soll 16 Stunden arbeiten nicht ununterbrochene Arbeit heißen. Sodann sind noch andere Umstände maßgebend, wie Ernährung, Alter und Art der Arbeit. Der Bergmann kann ohne Schädigung seiner Gesundheit nicht so lange arbeiten wie der Landwirt in frischer Luft. Hier muß die Arbeit individualisiert werden. — Auf keinen Fall kann als Norm für die Arbeit das Gesetz der achtstündigen Arbeitszeit aufgestellt werden. Eine solche Norm verstößt gegen die Lebensgesetze selbst. Die Stärkung der Lebenskraft wird dadurch auf die Dauer mit absoluter mathematischer Sicherheit geschädigt. Die Lebensgesetze sind eisern. Sie lassen sich nicht in Parteigesetze umwandeln, sie dienen den Zwecken des Lebens, der Erhaltung seiner Gesundheit und nicht den Zwecken einer Partei. Das muß man sich ein-

mal merken. Einen jungen, in der Kraft des Lebens strozzenden Menschen nur acht Stunden arbeiten lassen, und jede Mehrarbeit „gesetzlich“ zu verbieten, ist ein sündhafter Verstoß gegen die Lebensgesetze der Lebenskraft. In diesen jungen Jahren muß die Lebenskraft in ihren Zeitgenossen an die Arbeit gewöhnt und geübt werden, in späteren Jahren ist es zu spät. Solche junge Leute lernen das ernste Arbeiten später niemals mehr. Die Arbeit ist für junge Leute manchmal wohl hart. Aber sie soll und muß hart sein, weil nur dadurch sich die Lebenskraft allein stärkt. Feder Turner weiß, daß er nur durch harte Arbeit stärken kann. Die achtstündige Arbeitszeit erzieht die jungen, gesunden Müßiggang.

Ganz anders ist die Arbeitszeit im höhern Alter. Hier hat die Lebenskraft die Ruhe öfter und im ganzen länger nötig. Diese Anschauungen werden bestätigt durch eine Untersuchung der englischen Kriegskommission für Arbeit in den Kriegswerstätten von 1916. Man untersuchte, wie viele Stunden der Mensch ohne Schädigung seiner Gesundheit täglich arbeiten könne. Die Maximalisten behaupteten, 15 Stunden könne der Mensch arbeiten, die Minimalisten behaupteten viel weniger; aber man einigte sich dann auf 13 Stunden, für Frauen auf 10 Stunden.

Die Frage hat auch noch eine andere sehr ernste Seite. In der Erzeugung übertragen die Eltern einen Teil ihrer Lebenskraft auf die Kinder, und wunderbar ist hier das Zeitgesetz. So wie im Alte der Erzeugung die Lebenskraft der Eltern war, so wird sie auch übertragen. Eltern mit einer schwachen Lebenskraft erzeugen wieder schwächliche, zu den verschiedensten Krankheiten neigende Kinder. So kommt es vor, daß im Alkoholrausch erzeugte Kinder öfters epileptisch und blöde, und dadurch nur ein ewiger Fluch für ihre Erzeuger werden, weil in dem Augenblick der Erzeugung die väterliche Keimes-

anlage in ihrer Lebenskraft geschwächt war. Die Sünden der Eltern rächen sich bis ins fünfte Glied. Das sind die Zeitgesetze des Lebens. Ganz besonders schädlich zeigt sich hier der chronische Alkoholismus. Die Statistik der Irrenhäuser, der Zuchthäuser, der Prostitution redet hier eine furchtbare Sprache. Warum lebten unsere Urgroßeltern und Großeltern viel länger? Warum waren die früheren Menschen viel kräftiger und leistungsfähiger? Weil sie in harter und schwerer Arbeit ihre Lebenskraft stärkten und den Kindern eine starke Lebenskraft übertrugen.

Die achtstündige Arbeitszeit mag für den einzelnen bequemer, seiner Sinneslust angenehmer sein. Aber die Lebenskraft stärkt sich nicht dadurch, die Generation wird schwächer dadurch. Eisern sind die Vererbungsgesetze. Kein Herum-pfuschen duldet hier das Leben. Mit mathematischer Sicherheit läßt sich damit die Degeneration des deutschen Volkes in dem nächsten Jahrhundert voraussagen. Was uns bitter not tut, ist ein Arbeitsgesetz, das sich auf die Gesetze des Lebens aufbaut, nicht auf die Gesetze einer Partei. Als Entdecker der dynamischen und substantzialen Beitzahlennatur der Lebensgesetze halte ich es für meine Pflicht, hier bei Zeiten warnend meine Stimme zu erheben. Man kann sich nicht die Lebenskraft durch Essen und Trinken stärken. Die Lebenskraft ist keine materielle, nach Raumgesetzen sich auswirkende Kraft. Sie wirkt sich nach höheren, übermechanischen Beitzahlengesetzen aus. Die Lebenskraft stärkt sich daher nur durch die Arbeit in der Zeit. Die Nahrung ist nur das Mittel zur Arbeit. Im Gegenteil, alle jene, welche dem Grundsatz huldigen: Was brauche ich zu arbeiten, wenn ich mich ohne Arbeit ernähren kann, machen bitterböse Erfahrungen mit ihrer Gesundheit. Beim Menschen stärkt auch der Geist und der Wille die Lebenskraft, weil beide die Lebenskraft als Sinnes-

kraft beherrschen, aber auch nur, wenn sie im „sittlichen“ Sinne auf die Lebenskraft einwirken. Nur der sittliche Wille stärkt die Lebenskraft, nicht der unsittliche. Geistig hochstehende Männer erreichen deshalb auch oft ein hohes Alter, wie z. B. Papst Leo XIII., Kant, Goethe u. a. Gernade Geb. Kneipp hat darauf nachdrücklichst hingewiesen.

(Kneipp-Blätter.)

---

## Die Liebe, der Hauptfaktor bei der Erziehung unserer Kinder.

---

Von Paul Rieckhoff, Hamburg.

Kinder sind der Eltern Sonnenschein. Sie machen ihr Leben so heiter, froh und genüßreich. Wie haben sie deshalb auch alle Kinder so herzlich lieb. Recht so, schenkt Ihnen viele heiße inbrünstige Liebe! Habt ihrs noch nicht gemerkt, ihr guten Eltern, welchen veredelnden Einfluß die Sonnenstrahlen warmer Liebe auf die jungen Menschenknospen ausüben? Wer ist denn wohl empfänglicher für zarte Liebeserweisungen als die unschuldsvollen Kleinen? Gedanken sind Kräfte, die niemals im unendlich weiten Weltenraume ohne dauernde Wirkung bleiben können. So üben auch die Gedankenkräfte reinster, ungeheuchelter Liebe, die ihr auf eure Kinder überträgt, im günstigsten Sinne auf sie ein. Nur muß diese Liebe rechter Art sein und von allen Gliedern der Familie und den sonstigen Hausgenossen in gleichmäßiger Weise ausgeübt werden.

Worin besteht denn nun eigentlich die echte rechte Liebe? Sie äußert sich in der völligen Hingabe und Aufopferung für sein Kind, in dem gänzlichen Sichhineinversenken in dessen

Seelenleben, in steter heiterer Freundlichkeit, im restlosen Aufgehen in seine vielseitigen Interessen und in der innigsten Anteilnahme an seinen kleinen Freuden und Leiden. Ist doch auch schon bei unsern lieben Kleinen geteilter Schmerz halber Schmerz, geteilte Freude doppelte Freude. Wer seine Kinder in der rechten Art erziehen will, muß zuvor versuchen, ihr ganzes Wesen mit all den vielen verschiedenartigsten Charakterzügen bis in die kleinsten und feinsten Einzelheiten hinein genau zu studieren. Schon aus diesem Grunde ist es unbedingt notwendig, sich als Erzieher aufs eingehendste mit seinen Zöglingen zu beschäftigen. Das ist das Hauptgebot wirklicher Elternliebe. Da werden dann aber auch alle Triebfedern der Gedanken und Handlungen der Kinder blosgelegt, so daß man nunmehr deren innerste Beweggründe mit klarer Deutlichkeit erkennt. So können denn in aller Ruhe, mit großer Geduld, Langmut und Liebe, die freilich auch mit ernster Strenge gepaart sein muß, die sich bei den Kindern zeigenden Fehler zur rechten Zeit ausgemerzt, andererseits aber auch alle guten Anlagen derselben in weitgehendster Weise gefördert werden. Gib deinen Kindern bei all deinem Reden und Tun, bei jeglicher eindringlicher Ermahnung, Zurechtweisung und Strafe deutlich zu verstehen, daß es nur Liebe ist und nichts als heilig-ernste Liebe, die dich bei allen deinen Entschlüsse ihnen gegenüber leitet.

Wer in dieser rechten Weise Liebe in die zarten Kinderherzen sät, wird auch wiederum recht viele heiße Liebe ernten. Kinder, die in der rechten Liebe erzogen worden sind, können gar nicht anders, als mit allen Fasern des Herzens an ihren Eltern hängen, ihnen volles uneingeschränktes Vertrauen schenken und in größter Aufrichtigkeit ihnen alles offenbaren. So schließt sich das Band treuester gegenseitiger Liebe unauflöslich fest zwischen Eltern und