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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 10

Artikel: Gesundheitlicher Wert der Gartenarbeit

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037794

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: 22.01.2026

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

werden, wenn z. B. Nichtigkeitsgründe den zuständigen Behörden bekannt sind, die Zunächstbeteiligten aber eine Intervention unterlassen.

Tatsache ist nun, daß Einsprüche zu den Seltenheiten gehören, und doch ließe sich, mit Vernunft angewendet, dieses Recht nach und nach zu einem recht wirksamen Mittel zur Ausschließung minderwertiger Verlobter von der Ehe gestalten. Dabei fällt allerdings stark ins Gewicht, welche Stellung der Richter bei der Auslegung des Art. 97 des Zivilgesetzbuches einnehmen wird. Seinem mehr oder minder fortschrittlichen Ermessen ist zum Glück ein weiter Spielraum gelassen, obschon er wohl nie ganz unbeeinflußt von der jeweiligen bundesgerichtlichen Praxis bleiben wird.

Ist es aber einmal so weit gekommen, daß die obersten kantonalen Gerichte in ihren Entscheiden sich mehr und mehr von rassenhygienischen Gesichtspunkten leiten lassen, selbst auf die Gefahr hin, vom Bundesgericht desavouiert zu werden, so kann letztere Instanz auf die Dauer kaum mehr eine grundsätzliche Lösung des ganzen Fragenkomplexes umgehen. Dann ist auch der Zeitpunkt gekommen, da eine Initiative zur Aenderung oder Erweiterung der bisher geltenden Gesetzesbestimmungen von Erfolg begleitet sein dürfte. („Natur und Mensch.")

Gesundheitlicher Wert der Gartenarbeit.

Von Dr. Otto Gotthilf.

„Sie müssen sich mehr Bewegung machen!" Das ist oft der beste Rat, den der Arzt vielen Leidenden geben kann. Dazu gehören namentlich die Stubenhocker und Bureaumenschen, die eine sitzende Lebensweise führen, so daß die Atmung allmählich immer oberflächlicher, das Herz schwächer, der Blutkreislauf träger, der ganze Körper schlaff und schlapp wird. Hier kann nur eines durchgreifende Hilfe schaffen: sich ausarbeiten durch körperliche Tätigkeit! Denn das gewöhnliche Spazierengehen, das in der Regel mehr ein Schleichen und Schlendern ist, wirkt nur wie eine Art Beruhigungspulver.

Wann und wo gibt es nun aber eine angenehmere Gelegenheit, sich tüchtig auszuarbeiten, als im Garten, vom ersten Frühlingserwachen an bis zu den letzten schönen Herbsttagen? Da braucht man nicht erst Toilette zu machen; weder Weste noch Mieder erschweren und veroberflächlichen die Atmung, kein gestärktes Vorhemd beeinträchtigt die Ausdünstung, kein steifer Kragen behindert den Blutumlauf zu Kopf und Gehirn. In leichter, lockerer Kleidung, die allen Muskeln freien Spielraum, allen Körperteilen ungehinderte Bewegung gestattet, gärtnert man gleich frühmorgens vor der Berufsarbeit eine Stunde fleißig. Dann schmeckt das Frühstück noch einmal so gut. Abends verschafft man sich wieder durch Gartenarbeit einen gesunden Ausgleich zu der meist einseitig geistigen Berufstätigkeit des Tages. Wohlig ermüdet legt sich dann selbst der Nervöse, der sonst an Schlaflosigkeit Leidende zu erquickendem, tiefem Schlaf ins Bett.

Gartenarbeit bewirkt die beste und natürlichste Bauchmassage zur Regelung der Verdauungstätigkeit. Wer irgendwie an Darmträgheit oder Verdauungsbeschwerden leidet, wird bald Hilfe und Heilung finden, wenn er fleißig pflanzt und jätet, hackt und harkt, von Gemüse und Blumen Raupen und Schnecken absucht, denn das notwendige Beugen, Bücken und Hocken massiert alle Organe des Unterleibes in höchst durchgreifender Weise.

Gartenarbeit weitet die Brust, bewirkt tiefe, ausgiebige Atmung, regt die Herztätigkeit an,

kräftigt die Muskeln, entgiftet den ganzen Körper, schafft gesundes Blut und gute Säfte. Die Haut wird widerstandsfähig gemacht gegen Hitze und Kälte, sowie gegen Sprünge und Launen der Witterung, der Körper wird wind-, wetter- und seuchenfester. Dabei braucht man sich nie zu überanstrengen, jeden Augenblick kann man aufhören und sich ausruhen. Das ist besonders für Schwächliche und Nervöse von großem Wert. In vielen Nervenheilanstalten wird Gartenarbeit als wirksamste Heilmethode angesehen und ausgeübt: da sie auch in angenehmer Weise zu geregelter Arbeit erzieht, bildet sie eine unschätzbare Behandlung aller Willens- und Charakterschwachen, aller Lebensmüden und Daseinsüberdrüssigen.

„Dich zu verjüngen, gibt es ein natürlich Mittel,
Ein Mittel, ohne Geld und ohne Arzt und Zauberei zu haben!
Begib dich gleich aufs Feld, fang an zu hacken und zu graben." (Goethe.)

Es ist statistisch bewiesen, daß der Stand der Gärtner in bezug auf Gesundheit und Langlebigkeit die Angehörigen aller anderen Gewerbe übertrifft und am wenigsten von Nerven- und Geisteskrankheiten heimgesucht wird.

Den Behörden sei daher immer wieder zugerufen: Sorgt auf den Bebauungsplänen der Städte für Hausgärten, den Unbemittelteren schafft kleine Gärten! Namentlich müßten auch die Volksschulen einen Garten erhalten, in dem die Kinder unter Anleitung alle Arbeiten zu besorgen haben. Da lernen sie beim Entfernen von Unkraut und Ungeziefer so recht erkennen, was nützlich und schädlich ist; sie lernen Gemüse und Blumen pflanzen, sie bekommen einen offenen Blick für die Natur, praktisches Interesse an ihrem Werden und Vergehen. Dabei sind sie stets im Freien, in frischer Luft, geordnet und unter Aufsicht; sie harken, säen und pflanzen, begießen und jäten, alle Muskeln bewegen sich, die Sinne werden geübt, es gewöhnt sich der Körper an Sonnenstrahlen und Schweißtropfen.

Winterliche Vernichtung des schädlichen Ungeziefers.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Die Wissenschaft beweist bei immer noch mehr Krankheiten, daß diese uns selten von selbst „anfliegen", sondern meist durch Fliegen und anderes Ungeziefer übertragen werden. An den Füßen und Haaren von Mücken, Fliegen, Flöhen usw. sind schon nachgewiesen Pestbakterien, Cholerabazillen, Typhuskeime. Namentlich gefährlich werden hierbei wegen ihrer Unmenge und allgemeinen Verbreitung die Fliegen und Mücken. Im Winter ist die erfolgreichste Bekämpfung derselben. Tötet man da eine einzige Fliege, so vernichtet man dadurch ganze Sommergenerationen, denn ihre Fruchtbarkeit und Vermehrungsfähigkeit ist erstaunlich groß: eine Fliege, welche 60 bis 70 Eier legt, ist in wenigen Wochen die Urgroßmutter von vielen Tausenden und Ende des Sommers die Urahne von Millionen. Im Winter also muß man jede Fliege, besonders auch die kleinen, die man in Zimmern, Küchen oder sonstwo sieht, sofort unschädlich machen. Denn sie sitzen und saugen bald auf Schmutz und Abfallstoffen, bald auf Kehricht und faulendem Fleisch, bald fliegen sie wieder auf Brot, frische Speisen und reine Teller und kriechen den Menschen im Gesicht und auf den Händen herum. In jener Wohnung nimmt ihr behaarter Körper Typhuskeime, Tuberkelbazillen oder Eiterstoffe auf, und nach dem Hinüberfliegen in diese Wohnung bleiben dann solche