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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 14 (1904)

Heft: 1

Artikel: Die Gesundheitliche Bedeutung der Sonntagsruhe

Autor: Weigl, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038386

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: 11.07.2025

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

unsere Mittel und deren Aufmachung in jeder Hinsicht den gesetzlichen Anforderungen von jeher in jeder Weise entsprachen.

Es liegt also eine Vergewaltigung vor, gegen die wir noch weiter mit allen gesetzlichen Mitteln ankämpfen werden. Um unseren Freunden aber mittlerweile dennoch den Bezug der Sternmittel zu ermöglichen, bitten wir alle die, welche mangels ordinirender Aerzte sich unsere Arzneien nicht mehr von den bisherigen Bezugsquellen beschaffen können, sich an uns direkt um Vermittlung kostenfreier ärztlicher Verordnungen zu wenden.

Sauter's homöopathisches Institut in Genf.

Die gesundheitliche Bedeutung der Sonntagsruhe.

Von Dr. J. Weigl, München.[1]

Gesundheit ist ein notwendiger Besitz für jeden Menschen; denn nur mit einem gesunden Körper kann er den zahlreichen Anforderungen, welche Tag für Tag das Leben an ihn stellt, auch wirklich genügen. Es ist deshalb eine wichtige Aufgabe jedes einzelnen, daß er für seinen Teil zielbewußt Sorge trage für die Gesundheit, und mit dem eigenen fördert jeder zugleich das Wohl der Gesamtheit.

Auf welche Weise sich nun diese Fürsorge am zweckmäßigsten betätige, sagen uns die Lehren der Gesundheitspflege. Diese in den weitesten Kreisen der Bevölkerung zu verbreiten, ist der Vereinszweck des „Deutschen Vereines für Volksgesundheitspflege", dessen Münchener Zweigverein mit großer Freude Ihrem Wunsche entgegenkommen ist, die Sonntagsruhe vom hygienischen Standpunkte aus beleuchten zu lassen.

In dem Hasten und Drängen unserer Zeit ist die Sonntagsruhe ein unabweisbares sozialhygienisches Bedürfnis für jedermann geworden. Wenn nämlich das Individuum leistungsfähig bleiben soll, so müssen Arbeit und Ruhe, Berufstätigkeit und vernünftige Erholung mit Regelmäßigkeit gegenseitig sich ablösen und harmonisch ergänzen. Der Grund hiefür liegt in dem Umstande, daß keine Tätigkeit des Menschen, ob sie nun auf dem rein körperlichen oder auf sogenanntem geistigen Gebiete vor sich geht, ohne den Verbrauch von Körperstoffen seitens der arbeitenden Körperzellen und Organe erfolgen kann. Je angestrengter eine Arbeitsleistung ist, desto größer erweist sich auch der Stoffverbrauch. Dabei enstehen in den arbeitenden Zellen giftige Stoffe, welche rasch im ganzen Körper sich verbreiten und auch auf die Zentralorgane des Nervengewebes, auf Hirn und Rückenmark, übergreifen. Wir nennen diesen durch die Arbeit der Körperorgane enstehenden Zustand die Ermüdung. Diese macht sich naturgemäß zunächst in den arbeitenden Teilen, also bei körperlicher Arbeit vornehmlich in den betreffenden Muskelgruppen, bei geistiger Arbeit vor allem in den Nerven geltend als ein hemmender Einfluß. So läßt der arbeitende Arm im Laufe der Arbeitszeit allmählich an Kraft und Geschicklichkeit nach; der beste Schreiber macht nach mehreren Stunden seiner Tätigkeit Schreibefehler; der gewandteste Rechner kann bei Ermüdung Rechenfehler nicht vermeiden.

Die Ermüdung ist demnach die natürliche

[1]) Vortrag in einer öffentlichen Versammlung in München betreffend Einführung der Sonntagsruhe.

Wir erinnern hier euch an den von uns im 2. Jahrgang der Annalen (N° 11 u. 12) gebrachten längern Artikel über die Sonntagsruhe von Dr. Elias Haffter von Frauenfeld.

Grenze jeder Arbeitsleistung. Der Zeitpunkt, wann dieselbe eintritt, ist sehr verschieden. Es kommen dafür in Betracht die körperliche und seelische Verfassung des Menschen, die ja nicht jeden Tag gleich sind. Schon geringe körperliche Störungen, wie einfacher Magenkatarrh, rheumatische Schmerzen u. a., noch mehr aber seelische Verstimmungen steigern die Ermüdbarkeit. Umgekehrt ist die Gewöhnung an eine Tätigkeit geeignet, den Eintritt der Ermüdung erheblich zu verzögern. Blutarmut und ähnliche Erkrankungen bringen raschere Ermüdbarkeit; ein gesunder Körper hält dagegen bei weitem länger aus. Bekannt ist auch, daß Leute, welche sich nie eine richtige Erholung gönnen, bald ermüden. Selbstverständlich tritt die Ermüdung auch dann eher ein, wenn Körper und Geist zugleich angestrengt werden, wie das heutzutage ja in den meisten Berufen der Fall ist.

Wird nun der ermüdete Körper gezwungen, über das ihm möglich gewesene Arbeitsmaß hinaus zu arbeiten, dann tritt die Übermüdung ein. Diese ist ein Erschöpfungszustand, der sich im ganzen Menschen geltend macht. Zwar kann hie und da ein solcher Zustand gelegentlich vom Organismus ertragen werden; aber bei öfterer Wiederkehr hinterläßt er Spuren, die immer deutlicher werden, sich mehr und mehr verdichten und zu mannigfachen, die Gesundheit zerrüttenden Folgezuständen führen. Die Erschöpfungs-Nervosität und reizbare Nervenschwäche, welche man in unserer Zeit so häufig beobachten kann, sind zum großen Teil die Resultate der wiederholten, durch zu hohe Anforderungen an die Arbeitskraft geschaffenen Uebermüdung. Allerdings dürfen wir dabei nicht außer acht lassen, daß diese schädigende Wirkung der Uebermüdung von vielen Leuten noch erheblich vermehrt wird durch die mannigfachen anderweitigen Zumutungen, welche an den Körper gestellt werden. Indes möchte ich doch nicht unterlassen, bei dieser Gelegenheit darauf aufmerksam zu machen, daß viele Exzesse, insbesondere der unvernünftige Uebergenuß alkoholischer Getränke, sehr häufig in einem engen Zusammenhange mit der Ueberarbeitung stehen, in der Weise nämlich, daß manche Leute, von Unkenntis oder falschen Voraussetzungen ausgehend, ihre überreizten Nerven, ihren übermüdeten Körper zu betäuben und damit fälschlicherweise zu beruhigen suchen. Daß dieser Weg der richtige einer naturgemäßen Abhilfe nicht sei, ist vielfach noch nicht in das Bewußtsein unserer Bevölkerung eingedrungen. Es kann daher nicht oft genug darauf aufmerksam gemacht werden, in wie sehr falschen Bahnen da gewandelt wird.

Während also die Ermüdung den normalen Abschluß unserer Leistungsfähigkeit ausdrückt, ist im Gegensatz die Uebermüdung das künstliche Produkt des Menschen und der Verhältniße, unter denen er lebt; sie ist etwas dem Körper von außen her Aufgezwungenes, Fremdartiges, krankhaft Abnormes. Daraus ergibt sich für die menschliche Gesellschaft die Pflicht, Abhilfe dagegen zu schaffen. In erster Linie darf deshalb die tägliche Arbeitszeit nicht zu lange bemessen sein. Nach Hueppe beträgt bei angestrengter körperlicher Arbeit die mit der Kraftzufuhr durch die Ernährung sich deckende Arbeitszeit etwa acht Stunden für den Durchschnittserwachsenen. Bei einer längeren Dauer der Arbeitszeit ist die Arbeitsleistung nicht mehr vollständig im Gleichmaße mit der landesüblichen Ernährung. Es leidet der Körper Schaden. Zugleich nimmt aber auch die Wertigkeit der geleisteten Arbeit und deren Summe ganz merklich ab.

Zum zweiten müssen die Ruhepausen genügend sein. Ich habe schon vor Jahren in meinen diesbezüglichen Vorträgen die Forderung einer zweistündigen Mittagspause für die Mün-

chener Verhältniße aufgestellt. Wo diese Forderung verwirklicht wurde, hat sie sich als eine große körperliche und und ethische Wohltat erwiesen. Auch die Nachtruhe zwischen zwei Arbeitstagen muß eine geordnete sein. Der gesunde Körper braucht 7—8 Stunden Schlafes, 2—3 Stunden vor, 6—5 Stunden nach Mitternacht. Wer durch Nachtschwärmen und Kneipensitzen diese Ruhepause sich verkürzt, schädigt seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit; er schafft selbst einen Zustand leichterer Ermüdbarkeit. Es ist nun jedem Menschen — von besonderen Berufsarten abgesehen — wenigstens die Möglichkeit einer naturgemäßen Nachtruhe in die Hand gegeben. Wer es gut mit seinem Körper meint, wird sie benutzen.

Aber damit ist noch nicht genug getan. Mögen auch an den einzelnen Arbeitstagen Arbeit und Ruhe in geordneter Weise auf einander folgen: es erweist sich gleichwohl als eine zwingend notwendige, gesundheitliche Maßnahme, daß jedesmal nach einer Anzahl von Arbeitstagen ein Tag der vollkommenen Arbeitspause in periodischer Wiederkehr sich anreihe, an welchem der ganze Mensch sich ausruhen und in vernünftiger Weise sich erholen kann, damit er im Stande sei, neue Arbeitsfähigkeit und neue Arbeitslust zu gewinnen. Schon bei den ältesten Kulturvölkern finden wir den regelmäßigen Ruhetag als Volkssitte, offenbar hervorgegangen aus dem natürlichen Erholungsbedürfniß. Wie verschiedene Grundsätze der Gesundheitspflege bei manchen Völkern in Form religiöser Satzungen erscheinen, so ist es auch der Fall bei dem Ruhetag, zu dessen Heilighaltung Verpflichtung bestand. Eigentümlich mag es berühren, daß sowohl die alten Hellenen, wie die noch viel weiter in der Geschichte zurückreichenden Kulturvölker der Inder, Chaldäer und Egypter gerade den 7. Tag als den der Ruhe aufstellten. Auch bei den Chinesen ist in dem Buche J-King, das Jahrhunderte vor der Gründung Roms geschrieben wurde, der 7. Tag als der „Große" bezeichnet und war der Tag absoluter Arbeitsruhe. Diese traditionelle Festlegung von sechs Arbeitstagen und dem 7. als Ruhetag hat vom rein naturwissenschaftlichen Standpunkte aus natürlich keine Erklärung; welche Momente dafür den einzelnen Völkern und Führern der Völker maßgebend gewesen, das entzieht sich unserer Kenntnis. Es hätte ebensogut von Anfang ab der 10. Tag als jener für die Ruhe in Kraft treten können. Wenn Versuche, das Dekadensystem statt der Woche von 7 Tagen einzuführen, in neueren Zeiten scheiterten, so ist das von vornherein kein Beweis gegen die biologische Möglichkeit, daß der Körper 9 Tage arbeitet und am 10. ruht. Vielmehr kommt der Mißfolg einmal von der seit Jahrtausenden geschehenen Anpassung der Völker an den 7. als Ruhetag und dann auch von der suggestiven Wirkung verschiedener Erziehungseinflüße auf das Individuum. Wir wissen es eben nicht anders, als den 7. Wochentag für den des Ausruhens anzusehen.

Im Laufe der Entwicklung unseres modernen Lebens ist nun der einstige Ruhetag allmählich immer mehr eingeschränkt worden. Aber das machte sich äußerst ungünstig geltend. Die Abnutzung des Einzelwesens wie ganzer Volksgruppen war eine naturwidrig rasche überall da, wo die Einhaltung des Ruhetages unterlassen wurde. Infolgedessen sehen wir in solchen Ländern lebhafte Bewegungen auftreten für die Wiederherstellung der Sonntagsruhe. Der „Schweizerischen Gesellschaft für Sonntagsheiligung" gebührt das Verdienst, die populäre Behandlung der Sonntagsruhe durch ein Preisausschreiben angeregt zu haben. In 53 Preisbewerbungen kamen die Anschauungen in mannigfacher Gestaltung zum Ausdrucke.

Praktische Erfahrungen wurden neben theoretischen Erwägungen dabei zusammengetragen. Die hygienische Notwendigkeit der Sonntagsruhe, ihre Wichtigkeit für das leibliche und geistige Gedeihen des Einzelwesens wie für die soziale und wirtschaftliche Entwicklung der Völker wurde nachgewiesen. In öffentlichen Vorträgen gab Hägler in Basel, welcher Mitglied des Preisgerichtes war, eine Art Sammelbericht heraus, in welchem er die wichtigsten Ausführungen der eingelaufenen Arbeiten zusammenfaßte und kritisch würdigte. Erfreulicherweise zeigte sich in der Bearbeitung des Stoffes die Beteiligung seitens der Aerzte sehr rege und war der Beweis, wie die Aerzte stets im Dienste des Gemeinwohls mitarbeiten, so wenig das auch heutzutage gewürdigt wird.

Diese ganze Aktion der Schweizer Gesellschaft aber gewinnt noch in hervorragender Weise dadurch an Bedeutung, daß sie in allen Kulturländern die Bewegung für Schaffung der Sonntagsruhe in Fluß brachte. Zwei Jahrzehnte ist die Bewegung ungefähr alt; sie hat bereits viele schöne Erfolge zu verzeichnen und wird um so erfolgreicher werden, je mehr in das Bewußtsein aller Stände und Klassen das Verständnis dafür eindringt, daß ein ausgeruhter Körper, ein ausgeruhter Geist bei weitem leistungsfähiger sind als die täglich in des Dienstes gleichgestellter Uhr sich bewegenden. Mit dem zunehmenden Verständnisse für diese gesundheitliche Seite der Frage werden auch allmählich die verschiedenen kleinlichen Bedenken einer einseitigen Sonderinteressenpolitik gegen die Sonntagsruhe schwinden und einer vernünftigen und gleichzeitig gerechten altruistischen Auffassung Platz geben.

Jenen Gegnern des Ruhetages aber, welche stets mit dem Vorwurf kommen, daß aus diesem Tage ja doch kein Nutzen entsteht, sondern infolge schlechter Verwendung der freien Zeit nur Schaden für Geist und Körper erwachse, muß dadurch erwidert werden, daß mehr und mehr eine gesunde Auffassung über Wesen und Zweck des Ausruhens und der Erholung in den weitesten Kreises unseres Volkes Boden gewinnt. Nicht an der Bierbank, nicht in zweideutigen Vergnügungslokalen mit ihren die überarbeiteten Nerven reizenden Sinneskitzeln, nicht in stumpfsinnigen, gedankenlosem Hintaumeln durch die engen Mauern kann man sich Erholung schaffen. Hinaus ins Freie, in Luft und Licht, bei jedem Wetter! Das muß unserer Großstadtbevölkerung die Parole werden. Vernünftiger Sport und heiteres Spiel im Freien müssen gepflegt werden. Durch den Aufenthalt in geschlossenen Räumen die ganze Woche über wird wider Willen eine gewisse Verweichlichung sich ausbilden; ihr muß am Sonntag zielbewußt entgegengetreten werden durch vernünftige Abhärtung, nicht durch jene einseitige, die nur das kalte Wasser kennt, sondern durch jene abwechslungsreiche, vielgestaltige Abhärtung, die uns mit allen normalen Lebensreizen in Berührung bringt. Die frische Luft, das Sonnenlicht, Wärme und Kälte, rationelle Ernährung und körperliche Uebungen: das sind jene normalen, d. h. für die Erhaltung eines gesunden Körpers unentbehrlichen Lebensreize. Indem wir sie fleißig anwenden, fördern wir unsere ganze Lebensenergie und kräftigen alle unsere Körperorgane. Wir schaffen uns dadurch auch die erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen widrige Einflüsse. Zugleich aber werden in dem Maße, wie wir die normalen Lebensreize auf uns wirken lassen, die Bedürfnisse für Reizmittel eingeschränkt. Diese, der Alkohol, Tabak, Kaffee, Tee, sind etwas dem Körper Fremdartiges! Ein gesunder Körper bedarf ihrer nicht! Der schon geschwächte aber wird durch sie nur für den Augenblick angeregt und desto größer ist die Erschlaffung des Körpers,

die hinterher folgt. Wenn wir den Ruhetag auf solch vernünftige Art zugebracht haben, dann stellt sich auch von selbst ein gesundes Schlafbedürfnis ein. Und während jener, der sich geistig und körperlich betäubte, am folgenden Arbeitstage mit wüstem Kopf und verdrossener Stimmung erwacht, ist das Erwachen desjenigen, der hygienisch seinen Ruhetag verlebte, ein frohes. Neue Lebensfreude und neue Arbeitslust geleiten ihn zu seiner Arbeitsstätte. Leicht geht die Arbeit ihm von der Hand und er kann frei die Stirne bieten aller Müh' und Last der Woche; denn er hat seiner Gesundheit Summe am Ruhetage ein stattliches Maß zugebracht.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

Uranium und Radium

Zwei sonderbare Metalle.

Dr. **Imfeld.**

Es sind im Jahr 1903 französische Gelehrte gewesen, welche den von Nobel, dem bekannten schwedischen Wissenschaftsmäcen, gestifteten Preis für die Physik erhalten haben. Diese Gelehrten sind Herr und Frau P. Curie und Becquerel, Mitglied der Akademie der Wissenschaften.

Den erhaltenen Preis verdanken sie ihrer Entdeckung von zwei sonderbaren Metallen welche die außergewöhnlichsten Eigenschaften besitzen.

Es läßt sich mit Recht sagen, daß jeder Tag uns eine neue Ueberraschung bereitet. Als der Physiker Roentgen uns lehrte, daß dunkle Lichtstrahlen existiren welche in der Crooke'schen Röhre erzeugt werden und welche die eigentümliche Eigenschaft besitzen, eine große Zahl von Körper zu durchdringen, die für die gewöhnlichen Lichtstralen undurchdringlich sind, und daß sie so gewisse Körper in einen Zustand von Fluoreszenz versetzen können, da war das für alle Welt eine höchst überraschende Entdeckung. Durch die Radiographie ist es möglich geworden sich sowohl über den normalen Zustand des menschlichen Skelettes, sowie der Eingeweide des Körpers, als auch über gewisse krankhafte oder accidentelle Verletzungen desselben sich Rechenschaft zu geben; es ist möglich geworden in Körperhöhlen oder in den Geweben des Körpers befindliche Gegenstände, namentlich metallischer Natur, zu entdecken, wie z. B. Messerklingen, Stecknadeln, Münzen ꝛc., ꝛc. Die Radiographie läßt uns überdies die Verrenkungen der Gelenke, die Verkrümmungen der Wirbelsäule, die Mißgestaltungen der Knochen jeder Art, die Gegenwart von Blasen- oder Nierensteinen, sichtbar erkennen; sie belehrt uns über den Zustand des graviden Uterus; sie läßt uns gewisse Krankheiten, wie z. B. Aneurismen von Blutgefäßen, pleuritische Exsudate, Geschwülste in den Leibeshöhlen mit vollkommener Sicherheit konstatiren. Aber auch abgesehen von alledem sollen die X Strahlen noch dadurch besonders für uns interessant sein, weil sie zu Heilzwecken verwendet werden können, so will man sie schon bei der Behandlung von Lupus und Krebs mit einem gewissen Erfolge angewendet haben.

Nun sollen aber alle diese Wunder, an die wir übrigens heutzutage schon gewöhnt sind, in den Schatten gestellt werden, und zwar von den von Becquerel und Herrn und Frau Curie entdeckten Metallen, welchen sie ihren wissenschaftlichen Ehrenpreis verdanken und welche uns noch weit größere Ueberraschungen zu bereiten fähig sind.

Herr Becquerel hat im Jahre 1896 entdeckt, daß das Uranium und seine chemischen Verbindungen von sich aus und selbstständig Strahlen