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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 21 (1911)

Heft: 3

Artikel: Eine hygienische Fastenpredigt

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038233

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: 08.07.2025

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

wenig beweglich sind und gern auf dem gleichen Platze verharren.

Die Wichtigkeit, welche eine reine Luft für die Gesundheit hat, kann von niemand geläugnet werden; sie ist aber dennoch übertrieben oder unrichtig aufgefaßt worden von denjenigen, die darauf dringen, daß die Fenster konstant und für jedermann ohne Unterschied, vollständig offen bleiben sollen, selbst während der Nacht und abgesehen vom Wetter. Diese Vorschrift kann doch mit manchen Uebelständen verbunden sein. Vor Allem ist es ja nicht jedermann gegeben, sich dieser Gewohnheit anzupassen, abgesehen hiervon, darf man nicht vergessen, daß die Kälte an und für sich die Ursache von Krankheiten sein kann; warum sollte denn ein Kranker, der ja zum Voraus geringere Widerstands- und Lebenskraft besitzt, sich der Kälte aussetzen? Die Feuchtigkeit von regnerischen Nächten kann ebenfalls eine Krankheit erzeugen und zwar namentlich in Gegenden, wo der Boden und die Luft immer feucht sind, wie in Sumpfgegenden, wo man so leicht am Fieber erkrankt. Uebrigens, was dem einen gut bekommt, kann dem andern schädlich sein. Was tun die Tiere, wenn sie schlafen wollen? Der Vogel steckt seinen Kopf unter seine Flügel, der Hase schlüpft in seinen Bau, andere Tiere ziehen sich in ihre Höhlen zurück.

Wir sind der Ansicht, daß man in allen Dingen ein gewisses Maß halten und nicht nach der Schablone handeln soll. Die Schlafsäle und die Schlafzimmer sollten, wenn immer möglich, während des Tages nicht bewohnt werden. Solche Räume sollen übrigens einen den Bedürfnissen der darin wohnenden Personen entsprechenden Luft-Kubus enthalten. Während des Tages sollen die Fenster beständig offen gehalten werden, damit die Luft fortwährend erneuert werden kann. Nach Anwendung dieser Vorsichtsmaßregeln kann man nach Sonnenuntergang die Fenster ruhig schließen. Da wo es den Kranken unmöglich ist, während des Tages die Zimmer zu verlassen, in welchen sie liegen, muß, selbstverständlich, die Luft dennoch öfters erneuert werden; aber während der Nacht sollen die Fenster geschlossen bleiben, wenn die Luft kalt oder feucht ist, oder wenn überhaupt die äußere Luft, sei es in der Stadt oder auf dem Land, der Gesundheit schädlich sein könnte.

(Fortsetzung folgt.)

Eine hygienische Fastenpredigt.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten.)

Halte Maß in Speis' und Trank,
So wirst du alt und selten krank.

Die Gesundheitslehre hat es keineswegs auf eine mürrische Fastenpredigt abgesehen, sondern räumt ganz gern dem „Leben und Lebenlassen" sein Recht ein, aber sie muß doch dem Gedanken Bahn zu brechen suchen, daß man vom vielen Essen und Trinken krank werden kann, was sogar häufiger, wenn auch schleichender geschieht als bei der landesüblichen Allerwelts-Erkältung. Schon Diogenes sagt: „Ein mit Speisen überladener Körper gleicht einem stets gefüllten Kornboden: an jenem nagen die Krankheiten, an diesem die Ratten". Und Celsius ruft aus: „Modicus cibi, medicus sibi", d. h. Mäßigkeit im Essen braucht keinen Doktor. Besonders ist es das große Heer der Stoffwechselkrankheiten, welches bei einiger Mäßigkeit im Essen und Trinken bedeutend abnehmen würde. Vor allem Rheumatismus und Gicht würden nicht so viele sonst kräftige Personen wochenlang und monatelang

auf Schmerzenslager werfen. Auch die furchtbare Krebskrankheit wird vielfach als eine Folge des übermäßigen Fleischgenusses bei körperlich untätiger Lebensweise angesehen.

Die große Vermehrung aller Krankheiten am Ende des Winters hängt hauptsächlich mit der Ueberfütterung und Ueberheizung des Körpers während der winterlichen Feste, Vereins- und Familienfeiern zusammen. Dr. Lombard in Genf hat 30 Jahre hindurch die Zahl der ärztlichen Besuche von sich und 7 befreundeten Aerzten notiert und gefunden, daß stets in den Monaten Februar, März, April die Zahl der ärztlichen Besuche am höchsten ist, also die Erkrankungen am zahlreichsten sind.

Der römische Schriftsteller Gellius erzählt, daß die Aerzte im altrömischen Staate ursprünglich ein sehr schlechtes Einkommen besaßen; erst als das auf seinen Kriegslorbeeren ausruhende und in seinen Reichtümern schwelgende Römervolk der Völlerei sich hingab, wurde der ärztliche Beruf ein wirklicher „Nährstand", der sogar zu großen Reichtümern führte. Das war die Zeit, wo ein gewisser Apicius, als er nur noch 300 000 Taler in seinem Geldschrank zählte, dem Hungertode entgegenzugehen fürchtete und sich deshalb das Leben nahm.

In der jetzt beginnenden Frühjahrszeit ist eine mehr vegetarische Diät besonders angebracht und zeitgemäß. Darauf weißt uns die Natur hin, welche jetzt die gesundesten Kräuter (Kresse, Rapunzel, Löwenzahn und dergleichen) wachsen läßt; daran ermahnen auch verschiedene Religionen durch ihre Gesetze für die gegenwärtige Fastenzeit; daran erinnert endlich die seit vielen Jahrhunderten bestehende Volkssitte der Frühjahrskuren. Man hatte von jeher das ganz richtige Empfinden, daß das ungesunde Winterleben mit der geringen Zufuhr frischer Luft, der überreichliche Genuß von Speise und Trank bei den Festen und Vergnügungen, der Mangel an körperlicher Bewegung eine ungünstige Blutmischung herbeiführen muß, und daß somit die schädlichen Schlacken und giftigen Stoffwechselprodukte der „Säfte" ungenügend aufgelöst und ausgeschieden werden, daß überhaupt der Körper in einen stubensiechen, kränklichen Zustand versetzt wird. Der niederbayerische Bauer z. B. traktiert das ganze Jahr seinen Magen mit Knödel, Schweinernem und Sauerkraut, aber während seiner „Frühjahrskur" genießt er längere Zeit nur „saure Rahmsuppe zum Durchschwoaben" (Durchspülen) des Magens. Es ist eine in der ärztlichen Praxis immer wieder beobachtete Tatsache, daß jeder längere größere Wechsel in der Ernährung eine Umwälzung im Ablauf der Körperfunktionen bewirkt, wodurch im Entstehen begriffene Krankheitszustände aufs günstigste beeinflußt werden. Das müssen wir uns in jetziger Jahreszeit zu nutze machen. Auf unserem Frühjahrsspeisezettel sollen nur wenig Fleischgerichte stehen, dagegen regelmäßig frische Salate von Kresse, Rapunzel usw., sowie Gemüse. Besonders zu empfehlen sind in der jetzigen Jahreszeit Eier, weich oder hart oder zu den verschiedensten Speisen verwendet, ferner Milch- und Mehlspeisen, sowie Reis. Die billigen Apfelsinen ersetzen jetzt das teure Obst vorzüglich.

Wer eine solche Diätkur, mit möglichster oder ganzer Einschränkung vom Biertrinken und Rauchen, verbunden mit täglicher tüchtiger Bewegung eine Zeitlang durchführt, wird den ausgezeichneten Erfolg sehr bald verspüren. Das schlappe, unbehagliche Gefühl schwindet; der Körper wird leicht und elastisch, die Spannkraft gestählt, der Lebensmut frisch belebt, die Sinne werden klarer, Geist und Gemüt gehoben. Mit neuer Gesundheitsfreudigkeit geht es dann wieder hinein in den Kampf ums Dasein.