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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 9

Artikel: Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz [Fortsetzung]

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037937

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: 16.07.2025

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

Türe? In unseren deutschen Mietkasernen führen alle Zimmertüren entweder in ein anderes Zimmer oder in einen Hausflur, wohin Küche Abort und andere Oertlichkeiten ihre üblen Gerüche einströmen lassen, und dieser Hausflur ist wieder durch eine Türe gegen den einzig möglichen Abflußweg, die Treppe hinunter abgeschlossen[1]). Zudem soll die abfließende Bodenluft nur durch gute ersetzt werden von der Außenluft her.

Hier gibt es nur zwei Lösungen. Die eine, einfachste, findet man gelegentlich in Schlössern und Gasthöfen mancher südlichen Städte, die früher Paläste waren, besonders aber in Genf. Sie besteht darin, daß ein oder alle Fenster bis zum Fußboden herabreichen und außen ein Brüstungsgitter gegen das Hinausfallen haben. Ein solches Fenster wirkt natürlich genau wie eine Türe. Alle Fenster so zu machen, ist selbstverständlich nicht nötig, aber diese Lösung scheitert daran, daß die Einheitlichkeit der Hausfassade von außen bedenklich gestört wird, wenn nicht alle Fenster gleich sind. Die zweite Lösung ist die Anbringung eines Balkons. Sie ist zwar teurer, gewährt aber den zweiten großen Vorteil, daß man nicht bloß durch das Oeffnen der Balkontüre das Zimmer am schnellsten lüftet, sondern auch selbst auf dem Balkon am besten und angenehmsten auslüften kann, was nach längerem Zimmeraufenthalt eine Erquickung ist.

Leider sind bei uns die wenigsten Häuser mit Balkonen versehen und wenn an einem Haus wirklich einer ist, so sieht man fast nie einen Menschen darauf. Und warum? Wenn man die Wohnung betritt, so findet man, daß der Balkon an der sogenannten guten Stube angebracht ist, in der man weder wohnt noch schläft und die man in der Regel überhaupt nicht betritt.

Eine Wandlung in dieser Richtung hervorzurufen ist vielleicht dem Luftkurwesen vorbehalten, denn an solchen Plätzen trifft man Kurhäuser, in denen die Fremdenzimmer entweder alle oder doch meistens sich auf Plattformen, Veranden oder Balkone öffnen. In dieser Beziehung ist mir namentlich ein meist von Amerikanern benütztes Sommerfrischehaus in dem bekannten Mürren im Berner Oberland aufgefallen, an welchem ich nicht weniger als 64 Balkone zählte. Möchten sich unsere städtischen Miethausbauer doch an so etwas eine Lehre abnehmen. Woher kommt die zunehmende Stadtflucht im Sommer? Unter anderem auch davon, daß man in den verständnislos gebauten Miethauskästen selbst keine frische Luft schnappen kann und es unten auf der Straße stinkt.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

[1]) Die englischen Einfamilienhäuser sind auch in dem Stück besser, weil sich die Hälfte aller Zimmer auf die Treppe öffnen.

Die leibliche und seelische Hygiene entsprechen einem Naturgesetz.

Von Dr. Imfeld.

Mens sana in corpore sano.

(Fortsetzung.)

2. Die Mäßigkeit.

Die Mäßigkeit ist eine große Tugend; sie ist aber auch ein Gesetz der Natur, ein Gesetz der Hygiene, von welcher die körperliche und geistig-seelische Gesundheit des Menschen abhängt.

Die Mäßigkeit besteht in einem geregelten Gebrauch unserer physischen und psychischen Fähigkeiten. Die Mäßigkeit lehrt uns sowohl in unseren Empfindungen wie in unseren Lebensgenüssen gewisse Grenzen nicht zu überschreiten. Die Mäßigkeit ist die Beschränkung unserer Leidenschaften; sie entspricht, mit einem Wort,

dem Zweck der Natur, welcher die Erhaltung und Verlängerung unseres Lebens, bei psychischer und physischer Gesundheit, anstrebt.

Das Laster, welches der Mäßigkeit entgegengesetzt ist, besteht in der Schrankenlosigkeit der Leidenschaften, in der ungezügelten Begierde nach Genüssen jeder Art, mit einem Wort in der Unmäßigkeit und Lüsternheit.

Die Mäßigkeit faßt in sich auch die Zügelung der geschlechtlichen Begierden, nämlich die Keuschheit. Da wir diese letztere besonders besprechen wollen, so befassen wir uns heute nur mit der Mäßigkeit in den übrigen materiellen Genüssen.

Weshalb können wir sagen, daß die Mäßigkeit ein Naturgesetz sei?

Weil sie von einem sehr mächtigen, wohltuenden Einfluß auf unsere Gesundheit ist.

Derjenige, der mäßig ist im Essen und Trinken erfreut sich einer guten und leichten Verdauung; körperlich leidet er nicht unter der Last eines überfüllten Magens; in geistiger Beziehung sind seine Gedanken klar und fruchtbar; seine Geschäfte erledigt er mühelos und mit voller Intelligenz; er wird alt bei guter Gesundheit; er braucht sein Geld nicht für Arzneimittel auszugeben; er genießt mit frohem Mut die Güter, welche das Schicksal und seine Klugheit und Arbeit ihm zusichern. Für die Tugend der Mäßigkeit belohnt ihn die Natur mit tausend unschätzbaren Vorteilen.

Die Freßbegierde hingegen ist die Quelle vieler Uebel. Der mit Nahrung überfüllte Magen des Schlemmers verdaut schlecht und oft nur unter Beschwerden und Schmerzen; infolge der mühsamen und schlechten Verdauung ist sein Gehirn keiner klaren Gedanken fähig; er ergiebt sich der Faulheit und der Ausschweifung; er wird aufgeregt und zornig und schadet dadurch seiner Gesundheit; er wird zu fett, schwerfällig und träg, bei der Arbeit unaufgelegt; er leidet unter schmerzhaften und teueren Krankheiten; er wird selten alt, und wenn er auch ein höheres Alter erreicht, so wird es mit Unlust, Lebensmüdigkeit, Gebrechlichkeit und Siechtum verbunden sein.

Damit soll aber nicht gesagt sein, daß die Abstinenz und das Fasten absolut als tugendhafte Handlungen zu betrachten seien. Freilich, wenn infolge überreichlicher Nahrung, Unverdaulichkeit und krankhafte Störungen in den Organen der Verdauung stattgefunden haben, dann werden die Abstinenz und das Fasten, die einfachsten, die natürlichsten und die wirksamsten Mittel sein, um das Wohlsein und die Gesundheit wieder herzustellen. Wenn aber der Körper der Nahrung bedarf, so wäre es eine Verirrung und eine Sünde gegen die Natur sich diese Nahrung zu versagen und sich dem Leiden des Hungers und des Durstes auszusetzen.

Das niedrigste und das verderblichste Laster ist das der Trunksucht. Der, im Rausche, der Sinne und der Vernunft, die ihm Gott gegeben, beraubte Mensch, entweiht die Wohltat des Schöpfers. Er erniedrigt sich unter das Tier; unfähig seine Schritte zu lenken, schwankt und fällt er wie ein an Fallsucht Leidender; im Falle verletzt er sich und kann sich sogar töten; die Schwäche und Widerstandslosigkeit, in welcher er sich befindet, machen ihn zum Spott der Kinder und setzen ihn der Verachtung seiner Umgebung aus. In der Betrunkenheit schließt er, unter Umständen, ein unvorteilhaftes Geschäft ab und erleidet Verlust an seinem Vermögen. Oft beleidigt er Leute die ihm näher oder auch ferner stehen, und schafft sich dadurch Feinde und bittere Reue; er stört den Frieden seiner Familie und bringt Kummer, Sorgen und Elend in dieselbe; in der Wut des Rausches kann er sich zu den heftigsten Angriffen und selbst zum Mord verleiten lassen. Endlich erliegt er einem zu frühen Tod, oder einem Alter voll Siechtum.

Das Naturgesetz verbietet freilich nur den Mißbrauch der alkoholhaltigen Getränke, wozu selbst der Wein und das Bier gehören. Ein mäßiger Gebrauch dieser Getränke könnte freilich weder der Gesundheit des Körpers noch derjenigen des Geistes schaden. Ja in gewissen Fällen wird eine mäßige Gabe Wein sogar als Heilmittel betrachtet. Weil aber der Gebrauch oft zum Mißbrauch führt, und weil für vulgäre Menschen dieser Uebergang sehr leicht stattfindet, raten strenge Hygienisten sogar vom mäßigem Gebrauch vom Wein und vom Bier ab, und so haben Gesetzgeber, welche den Genuß sämtlicher alkoholischen Getränke verboten haben, der Menschheit doch einen Dienst erwiesen.

Das Gesetz der Hygiene, oder das Naturgesetz, verbietet es an gewissen Tagen oder in gewissen Jahreszeiten den Gebrauch bestimmter Fleisch- oder Gemüsesorten, oder anderer Nahrungsmittel?

Nein, im Grunde verbietet das Gesetz der Hygiene nur das, was der Gesundheit schädlich ist.

In dieser Hinsicht wechseln seine Vorschriften sehr ab, ebenso wie die Menschen, die sie betreffen; sie bilden sogar eine sehr schwierige und sehr wichtige Wissenschaft. Die Qualität und die Quantität, die Zubereitung und Zusammensetzung der Nahrungsmittel haben einen sehr großen Einfluß nicht nur auf die krankhaften Zustände des Körpers und der Seele, sondern auch auf die natürlichen Anlagen des Gemütes und des Charakters.

Im nüchternen Zustande ist der Mensch nicht der gleiche wie nach einer wenn auch noch so einfachen Mahlzeit. Ein Glas Wein, eine Tasse Kaffee bewirken, je nach der natürlichen Anlage des Individuums, verschiedenerlei Abstufungen von Lebhaftigkeit, von Muskeltätigkeit, von Anlaß zu Zorn, zur Traurigkeit oder zur Fröhlichkeit. Eine Mahlzeit, welche schwer im Magen liegt, macht verdrießlich und mißmutig; eine andere hingegen, welche leicht verdaut wird, stimmt zur Fröhlichkeit, zur Freundlichkeit und zur Wohltätigkeit. Der ausschließliche Gebrauch der vegetabilischen Nahrung, die verhältnismäßig weniger kräftig ernährt, hat eine etwas schwächende Wirkung auf den Körper, gibt demselben ein größeres Bedürfnis nach Ruhe und trägt zum Gleichmut und zur Friedfertigkeit des Gemütes bei. Der Genuß des Fleisches hingegen, welches kräftiger ernährt, sowie der der alkoholhaltigen Getränke, welche einen starken Reiz auf die Nerven ausüben, bringen Lebhaftigkeit und Aufregung hervor, bei gewissen Menschen frohen Mut, Großherzigkeit, Energie und Kühnheit, bei anderen hingegen, infolge starker Blutwallungen, Hang zur Streitigkeit, zum Zorn, oder zum Mißmut und zum Trübsinn. Aus dem gewohnheitsmäßigen Gebrauch bestimmter Nahrungsmittel entwickeln sich die Gewohnheiten der Konstitution und der Organe, welche ihrerseits die Temperamente bilden, welche dem individuellen Charakter ihren Stempel aufdrücken. Aus diesem Grunde haben in den Ländern mit sehr warmem Klima die Gesetzgeber gewisse Diätgesetze erlassen. Langjährige Erfahrungen haben schon unseren ältesten Vorfahren gelehrt, daß die Wissenschaft der Ernährungsdiät einen Teil der Wissenschaft der Moral eines Volkes bildet. Bei den Egyptern, bei den alten Persern, ja selbst bei den Griechen wurden im Aeropag (höchste Gerichtshof-Versammlung der weisen Männer) die ernsten Geschäftsverhandlungen und Beratungen nur im nüchternen Zustand abgehalten; denn schon damals hatte man die Erfahrung gemacht, daß die in der Hitze der eben eingenommenen Mahlzeiten und im Dunst der Verdauung stattfindenden Verhandlungen leicht einen heftigen und ungestümen Verlauf nahmen und keiner vernünftigen und friedlichen Beschlüsse fähig waren.

(Fortsetzung folgt.)