Frühaufstehen im Frühjahr

Autor(en): **Traenhart**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 2

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037750

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Juni und dauern bis zum Herbst. Das Bruchkraut schäumt mit Wasser ähnlich wie Seife.

Da, wo es häufig vorkommt, sollte man es fleißig sammeln, zerschneiden, dörren und pulverisieren. Es ersetzt die teure Waschseife; und wenn es auch nur einen Notbehelf darstellt, so ist es doch vielen Seifen-Ersatzmitteln ebenbürtig.

Seifenkraut, Saponaria officinalis, ist eine Heilpflanze. Das Bruchkraut soll auflösend, harntreibend und wunden- oder bruchheilend wirken, berichten alte Kräuterbücher. Ich selbst habe damit noch keine Erfahrungen gemacht.

(Kneipp-Blätter.)

Frühaufstehen im Frühjahr.

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

Zeitig zu Bett und zeitig heraus,
Macht Gesundheit, Wohlstand
und Weisheit aus!

Wenn der Winter weicht und die Tage länger werden, ist es gar nicht mehr zu entschuldigen, daß man abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Lichte bis in die Nacht hineinsitzt und dann morgens beim hellen Sonnenschein im Bett liegen bleibt. Gerade die Morgenluft ist am erquickendsten und erfrischendsten, ein Spaziergang in derselben am gesundesten. „Frühes Vögelein — helles Aeugelein", sagen die Finnländer in sinniger Weise. Hebel wieder meint:

Frue ufstoh, isch de Gliedere g'sund,
Es macht e frische, frohe Muet,
Un d' Suppe schmeckt ein'm no so guet.

Wer im Studierzimmer, Büro oder Laden fast den ganzen Tag zubringen muß, sollte die herrliche, würzige Luft jedes Frühlingsmorgens dazu benutzen, eine Stunde vor der Arbeitszeit bei frischfröhlichem Wandern die Lunge voll Lebensluft zu pumpen. Frühmorgens offenbart sich uns die Natur noch in ihrer ganzen schönen Jungfräulichkeit, und die frisch sprießenden und sprossenden Blätter überall hauchen uns im Uebermaße den belebenden Sauerstoff zu. Der Kernspruch „Morgenstunde hat Gold im Munde" scheint einer hygienischen Ueberlegung ensprungen, denn wer danach lebt, wird an sich selbst erfahren, wie man viel „aufgeweckter" ist als die Langschläfer, denen es nachher beim ewigen Gähnen „wie Blei in den Gliedern liegt". Auch in Bezug auf die geistige Arbeit ist Frühaufstehen von großem Vorteil. Es ist doch klar, daß wir am Nachmittag und Abend geistig nicht so frisch und leistungsfähig sind wie am Morgen, weil des ganzen Tages Erlebnisse, Mühen und Sorgen auf uns lasten. Hufeland sagt: „Wir haben früh viel mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Charakter der Jugend, hingegen abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also den Charakter des Alters. Früh ist der menschliche Geist in seiner größten Reinheit, Energie und Frische; dies ist der Zeitpunkt neuer Geistesschöpfungen, neuer Begriffe und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen als an einem schönen Frühlingsmorgen". Der Sprachforscher Jakob Grimm sagte in seinem 75. Lebensjahr in einer Rede über das Alter: „Für den Greis wird jeder Frühjahrsspaziergang zum Lustwandel. Auf allen Schritten, die solch ein Lustwandelnder tut, bei jedem Atemzug aus der reinen Luft schöpft er neue Lebenskraft und Erholung". Nach dem unerträglichen Binnenleben im langen Winter ist gerade im Frühjahr die Morgenwanderung von hohem gesundheitlichem Wert, sie schafft frisches Geblüte und fröhlich Gemüte.