Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 9

Artikel: Gartenarbeit ist gesund

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038527

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: 13.07.2025

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

mit einer allgemeinen Behandlung genommen, wie erregende Dampfkompressen auf Magen und Leber, wird sie die Erkrankung vertreiben. Wenn der Magen sowohl erweitert als auch vergiftet ist, muß diese Behandlung für eine Zeitlang fortgesetzt werden. (Gute Gesundheit).

Gartenarbeit ist gesund.

Von

Dr. Otto Gotthilf.

„Sie müssen sich mehr Bewegung machen!" ist oft der beste und einzige Rat, den der Arzt vielen Leidenden geben kann. Dazu gehören namentlich die Stubenhocker und Bureaumenschen, welche meist 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 einmal recht ausarbeiten durch körperliche Thätigkeit! Denn das gewöhnliche Spazierengehen, welches in der Regel nur ein Schleichen und Schlendern ist, wirkt nur wie eine Art Beruhigungspflaster. Wann und wo gibt es nun 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 wie beim Spazierengehen; nicht Weste oder Korsett 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, welche allen Muskeln freien Spielraum, allen Organen ungehinderte Bewegung gestattet, gärtnert man gleich früh morgens vor der Berufsarbeit eine Stunde recht fleißig. Dann schmeckt das Frühstück! Abends wieder verschafft man sich durch Gartenarbeit einen gesunden Ausgleich mit der meist einseitig geistigen Berufsthätigkeit des Tages. Wohlig ermüdet legt sich dann selbst der Nervöse, der sonst an Schlaflosigkeit Leidende, zu erquickendem, tiefem Schlaf ins Bett. Gartenarbeit weitet die Brust, bewirkt tiefe ausgiebige Atmung, regt die Herzthätigkeit an, kräftigt die Muskeln, entgiftet den ganzen Organismus, schafft gesundes Blut und gute Säfte. Die Haut wird trainiert für Wetterhaussen und -baissen, für Sprünge und Launen der Atmosphäre; der Körper wird immer 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 Nerven-Heilanstalten wird die Gartenarbeit als die wirksamste Heilmethode angesehen und ausgeübt; da sie auch in angenehmer Weise zu geregelter Arbeit erzieht, bildet sie eine unschätzbare Behandlung aller an Willen und Charakter Schwachen, aller Lebensmüden und Daseinsüberdrüssigen.

In seinem Garten ist man geborgen vor der sommerlichen Hitzeausstrahlung der städtischen Häuser und des Pflasters, vor dem Staub der Straße und dem lärmenden Verkehr. Selbst die Gartenmauern sollten mit Spalier- und Schlinggewächsen überzogen werden, damit so viel Grün als irgend möglich dem Auge und der Lunge in dem Mauereinerlei bleibt und recht viel Natur in dieses hineingerettet wird. Das ist nicht nur dem Körper gesund, sondern erhält auch Geist und Gemüt bis ins hohe Alter jung und frisch. Es ist statistisch bewiesen, daß der Stand der Gärtner in Bezug auf Langlebigkeit die Angehörigen aller anderen Gewerbe bedeutend 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 Unbemittelten schafft kleine Gärten in den Vorstädten! Namentlich aber müßte jede Volksschule einen Schulgarten erhalten, in welchem die Kinder unter Anleitung eines Lehrers alle Arbeiten zu besorgen haben. Da lernen sie beim Entfernen von Unkraut und Ungeziefer so recht kennen, was nützlich und schädlich ist; sie lernen Gemüse und Blumen pflanzen und pflegen; sie bekommen offenen Blick für die Natur, praktisches Interesse in ihrem Werden und Vergehen. „Dabei sind sie," sagt Custer, „stets draußen im Freien, in frischer Luft, geordnet und unter Disziplin, sie hacken und hauen, säen und pflanzen, begießen und jäten, alle Muskeln bewegen sich, die Sinne werden geübt, es gewöhnt sich der Körper an Sonnenstrahlen und Schweißtropfen. Das Fabrikarbeiterkind, welches fast jede Stunde zwischen der Schulzeit in der Häuslichkeit oder bei der Hausindustrie angespannt wird oder die Kleinsten hüten muß, kommt dann wenigstens zweimal in der Woche dahin, wo die Jugend nicht oft genug weilen kann, in die frische Luft, in die freie Natur!" Von wie großem gesundheitlichem Vorteil solche Schulgärten sind, hat sich besonders in Duisburg gezeigt, wo in dem Schulgarten der Knabenmittelschule alle Arbeiten, mit Ausnahme des ersten Grabens und Düngens, schon seit dem Jahre 1890 von den Knaben unter Anleitung eines Lehrers besorgt werden. Er schrieb zum Schluß:

„Daß dies Arbeiten im Schulgarten sich in hygieinischer Beziehung bewährt hat, ist unzweifelhaft: die Schüler bringen den Arbeiten großes Interesse entgegen und verrichten dieselben mit Freudigkeit."

Schweiz. Bl. f. Gesundh.-Pflege. XVI, 11.

Korrespondenzen und Heilungen.

Versoix (Kt. Genf), den 22. April 1901.

Herrn Direktor
des elektro-homöopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor.

Ihr **Leberthranpulver** ist für Kinder das ausgezeichneteste Stärkungsmittel das es geben kann. Seitdem mein kleiner Knabe von diesem Mittel nimmt, hat sein Appetit und seine Lebhaftigkeit ganz bedeutend zugenommen. Er betrachtet übrigens das Mittel als ein Leckerbissen, denn er glaubt es sei gepulverter Zucker, und er läßt nie eine Mahlzeit vorübergehen ohne am Ende derselben es als Nachtisch zu reklamieren; es giebt auch kein besseres Mittel ihn zum Gehorsam anzuhalten als ihm anzudrohen widrigenfalls sein süßes Pulver ihm vorzuenthalten. Aufrichtig gestanden sollte dieses Mittel den Lesern der Annalen noch weit mehr bekannt sein als es in der Wirklichkeit ist; man spricht ja nur selten davon, und doch sollte es in keiner Familie, wo Kinder sind, fehlen. Mein Knabe war vor einem Monat so schrecklich blaß und so sehr hinfällig; er aß nur gezwungen und mit Widerwillen; jetzt hat er sich zusehends verändert, sein Kinn und seine Wangen füllen sich, er klagt nicht mehr über Müdigkeit, wird im Gegenteile oft schon zu lebhaft, und das erste Wort das ich von ihm höre wenn er aus der Schule kommt, ist: „Mamma, ich hab' Hunger." Ein Freudenschrei für das Herz einer Mutter! Das Alles ist durch Ihr Leberthranpulver erreicht worden. Zu allen seinen Vorzügen gesellt sich noch sein niedriger Preis, wodurch es sich vor so vielen ähnlichen Produkten unterscheidet die so marktschreierisch in allen Zeitungen angepriesen werden und deren einzige Superiorität