

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

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 17 (1907)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Ein wichtiges Kapitel für geistig Beschäftigte

**Autor:** Gierten, Math.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038274>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

der Küche, in der die Nahrung für jeden Teil bereitet wird. „Aber das herrlichste Zimmer in diesem Hause ist die Kinderstube, wo das neugeborene Kindchen sanft gebettet unter dem Herzen der Mutter liegt, bis es groß genug ist, um in unsere Welt zu kommen.“ „Das ist ja ein liebliches Märchen. Warum erzählt man denn den Kindern nicht die Wahrheit?“ war des Kindes Entgegnung. Hätte die Mutter ihrer fragenden Tochter antworten dürfen: „Die Leute schämen sich, die Wahrheit zu sagen?“ Und hätte das Kind das Bedürfnis, die Notwendigkeit zur Scham begreifen können? Natürlich kam nun die unvermeidliche Frage: „Wie gelangt das Kind in die Kinderstube?“ Darauf gab die verständige Frau folgende Antwort: „Du hast gesehen, daß ich das Samenkorn in den Boden gepflanzt habe, und in wenigen Wochen ist eine Pflanze gewachsen. Du hast gesehen, daß ich ein Ei unter die Henne gelegt habe, und in wenigen Wochen ist ein kleines Kücheln daraus geworden. Ich könnte dir wohl über die Veränderung, die in dem Samenkorn und in dem Ei stattfindet, mehr berichten; aber du bist noch zu jung, um das zu verstehen. So mußt du mir schon glauben, daß, wie die Pflanze aus dem Saatkorn und das Hühnchen aus dem Ei, so das Kindchen von der Mutter kommt, weil ich es dir sage. Du mußt wissen, daß der Lebenskeim, der in einer zarten Pflanze zur Blüte gedeiht oder in einem flüggen Hühnchen und in dem kostbaren Baby zur Entwicklung gelangt, ein Geschenk Gottes ist. Aber wie es gegeben ist, das kann dir der weiseste Mensch in der Welt nicht sagen.“ So endete das kleine Zwiegespräch. Auch der leiseste Zweifel, den die Mutter über die Klugheit ihrer Erzählung haben konnte, wurde durch das kleine Mädchen selbst zerstreut. Denn ihre Mutter zärtlich umarmend, flüsterte sie: „Nun weiß ich auch,

geliebte Mutter, warum ich dich so lieb habe; weil ich einst ein Teil von dir gewesen bin<sup>1)</sup>. Anstatt sie zu falscher Scham zu erziehen und zu einer unlauteren Gesinnung die Veranlassung zu geben, sollten wir auf diese Weise unsere Kinder die Würdigkeit, die Schönheit der Mutterschaft lehren, ja sogar mit den physischen Gefahren derselben bekannt machen, um dadurch ihre Achtung, ihre Zärtlichkeit, ihre Liebe zu vermehren. Es wird auch keinem Knaben schaden, zu wissen, daß er Bein von seiner Mutter Bein ist und Fleisch von ihrem Fleische; sowie daß sie selbst dem Schattenreiche nahe war, als sie ihm das Leben gab. Dann, im Laufe der Zeit, kann ihm seine Mutter oder sein Vater erklären, daß er wohl auch einmal später ein Vater sein wird, und ihn auf diesen heiligen Beruf aufmerksam machen, der ein reines Leben und lauterer Denken verlangt. So können wir vielleicht eine Klasse von Männern und Frauen erziehen, die sich ihres Körpers nicht mehr als ihrer Seele schämen, weil sie deutlich einsehen, daß es keinen Grund gibt, sich zu schämen. Ein gewöhnliches Sprichwort sagt: dem Reinen ist alles rein. Mögen wir also die Reinheit unserer Kinder achten und nicht eine falsche Schamhaftigkeit ihnen anerziehen, die ihre Reinheit besleckt.

### Ein wichtiges Kapitel für geistig Beschäftigte.

Von Math. Gierden, Hayingen (Lothringen).

Motto: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“

Es ist eine durch die Erfahrung reichlich bewiesene Tatsache, daß durch einseitige Kopf-

<sup>1)</sup> In ähnlicher Weise wie obige Mutter ging der Unterzeichnete seiner Zeit als Erzieher von drei Knaben im Alter von 9 bis 13 Jahren vor. Er führte in den Unterricht als eigenes kleines Fach eine „Anthropologie“ ein, in welcher in kurzem alle leiblichen Verrichtungen, also auch die vorliegende, in schulmeisterlicher Trockenheit

arbeit, bei fast ständiger, sitzender Lebensweise viele schlimme Leiden und Krankheiten, ganz besonders aber die Krankheit unserer Zeit, die Nervosität, die in wahrhaft fürchterlicher Weise im Zunehmen begriffen ist, erzeugt wird.

Wenn jemand, der tagsüber im Bureau, im Kontor, in der Schule, am Schreibtisch geistig angestrengt gearbeitet hat, seine Erholung am Abend (wie dies leider in völliger Verkennung der Menschennatur und ihrer natürlichen Bedürfnisse heutzutage so häufig geschieht) einzig darin sucht, den ohnedies überangestregten Augen durch Lesen einen erquicklichen Wechsel zuführen zu wollen, wird ein schlechtes Resultat erleben; durch weiteres Sitzen und Bewegungslosigkeit wird die Zerstörung der stockenden Säfte nur gefördert, während derselben doch täglich entgegengearbeitet werden soll. Wenn man das kann? fragen manche. Wenn der gute Wille vorhanden ist, auch bei einer eben nicht gesunden Lebensweise dennoch sich wohl und frisch zu erhalten, so ist es nicht so schwer; bei schöner Jahreszeit und guter Witterung mag es ja viele geben, die einen Spaziergang dem Sitzen in dumpfer Stube daheim oder im Gasthaus schon den Vorzug geben, noch weit besser zur Erreichung des Zweckes wäre eine ein- bis zweistündige Arbeit im Garten. Einen solchen besitzt jedoch nicht jedermann; aber es gibt dennoch Auskunftsmittel, wie folgendes wahrhaftige Beispiel zeigt: Ein junger Amtsrichter in den besten Verhältnissen hatte sich infolge anstrengender, einseitiger Geistesarbeit mannigfache Leiden zugezogen, deren er nicht mehr Herr werden konnte. Hämorrhoiden, Kopfweh, Schwindelanfälle, Heißhunger

wechselnd mit gänzlicher Appetitlosigkeit, hochgradiger Nervosität usw. Endlich, da alle Mittel versagten, die der Aerzte und die gepriesenen Hausmittel, und die Not aufs höchste gestiegen war, kam ihm der erlösende Gedanke, und zwar, wie er in trüben, schwermütigen Gedanken versunken, einem Holzhacker auf der Straße zusah. Nun war der Stein der Weisen gefunden, das Rätsel gelöst, wie er sich tagtäglich ein Teil tüchtiger Bewegung im Hause verschaffen konnte. Seither macht dieser Herr sein Holz selbst, alle Tage sein redlich Teil, und er schrieb vor kurzem einer Verwandten voll Jubel, daß er durch diese einfache naturgemäße und spottbillige Kur von allen seinen Leiden befreit sei. Das wirklich Gute und Heilsame liegt hier wie fast überall so nahe.

„Was willst du in die Ferne schweifen, Sieh' das Gute liegt so nah.“

Arbeit, wirklich anstrengende körperliche Arbeit bildet das beste und einzige Gegengewicht zu allen jenen Störungen der Gesundheit, wie sie anhaltendes Sitzen, anstrengendes Denken mit sich bringt und naturgemäß bringen muß; als da sind: Kalte Füße und Hände, Blutandrang zum Kopf und Herzen, Kopfweh, Schwindelanfälle, Schlaflosigkeit, bleiche Gesichtsfarbe, matte Augen, müder Gang und vorgebeugte Haltung, Nervosität usw. Denn solche Arbeit schärft die Sinne, stärkt und stählt in hohem Grade Muskeln und Nerven, sie allein bringt das Blut in wohlthätige Wallung, führt den so notwendigen und heilsamen Schweißausbruch hervor, und diese durch körperliche Arbeit hervorgerufene Schweißabsonderung belebt das Blut, bewirkt tieferes Atmen und vermehrt den Wunsch nach Flüssigkeiten, welche, indem sie schnell aufgenommen werden, den Blutlauf beschleunigen, das Blut von Fremdstoffen (Krankheitsstoffen) reinigen und es wiederum befähigen, die Gewebe zu säubern.

behandelt wurden. Ueber den Erfolg belehrte ihn folgendes: als später einmal bei einem Anlaß der Jüngste eine darauf bezügliche Frage machte, ließ ihn einer der Aelteren mit den Worten an: „Dummer Kerl, das hat uns ja Dr. Jäger in der Anthropologie gesagt.“ Jäger.

Daher ist am Schlusse eines Tagewerkes der Körper eines Schwerarbeitenden in einem viel besseren Zustande als derjenige eines mit Kopfarbeit angestregten Stillsitzenden; der Schlaf des ersteren ist weit süßer, der Stoffwechsel geht rascher vor sich, und folglich kann der Körper Krankheiten aller Art besseren Widerstand leisten.

Die Nahrung wird besser verdaut, weil ein größeres Verlangen nach derselben da ist, und die Niedergeschlagenheit und geistige Unruhe, welche man so oft bei den nur mit dem Kopfe Arbeitenden findet, ist etwas Seltenes. Es ist kein Fehler, daß der Mensch im Schweiß seines Angesichtes sein Brot verdienen soll; es ist nicht genug, dies im Schweiß des Verstandes zu tun, wie manche sich entschuldigen, sondern die richtige Zusammenstellung von geistiger und körperlicher Arbeit ist zur Entwicklung einer guten Gesundheit durchaus notwendig.

Wie viele traurige Beispiele gibt es, daß geistige Arbeiter in unheilbarem Irrsinn endeten! Gewiß haben auch sie Pausen in ihrem Schaffen gemacht, aber das, womit sie dieselben ausfüllten, war eben vielleicht nicht dazu geeignet, die angestregten Nerven auszuspannen, den Prozeß des Säftewechsels zu erleichtern. Besuch von Theatern, Konzerten, Gesellschaften usw. heißt noch lange nicht geistig ruhen, denn dergleichen . . . stellt nur erneute Anforderungen an die ohnedies schon überreizten Gehirnnerven; sogar Spazierengehen tut's noch lange nicht, obwohl diese Art Erholung sicher zu den besten zu zählen ist; aber wie oft ist beim Gelehrten, beim Dichter, beim Forscher so ein einsamer Spaziergang nur die Fortsetzung der begonnenen Gedankenarbeit; die Ideen, Themata, Probleme werden weiter verarbeitet im Gehirn, aufgereggt und fiebernd kommt es zu keiner Ruhe, und er-

mattet und ermüdet, ohne erfrischt zu sein, kehrt der Spaziergänger in seine Arbeitsstube heim.

In solchen Fällen ist nur anstrengende, allseitige Muskeltätigkeit durch gymnastische (turnerische) Uebungen oder irgend eine körperliche Arbeit (Graben, Holzjägen usw.) als das allein wirksame Mittel, als vollgültige Wechselwirkung zu anstrengender, aufreibender Geistesarbeit anzuwenden.

Es mag anfänglich für jemand, der es nicht gewöhnt ist, immerhin etwas Ueberwindung dazu gehören, wenn man sich geistig ermüdet fühlt, nachdem man die Feder weggelegt, z. B. zu einer körperlichen Arbeit zu greifen, die Schweiß und Anstrengung erfordert, aber sehr bald fühlt man die wohltätige Wirkung, die rascheren Blutumlauf erzeugt, anstatt des früheren Gefühls von Kälte und Schwere in den Gliedern eine angenehme, wohltuende Wärme in denselben; man fühlt sich elastischer, ein behagliches Gefühl durchströmt den Körper, Blutandrang und Kopfschmerzen verschwinden; daneben rastet aber auch sozusagen der Geist; denn wenn man eine körperliche Arbeit (besonders Gartenarbeiten) ordentlich und erspriesslich tun will, müssen notwendigerweise Auge und Gedanken darauf gerichtet sein; dies aber bringt den Ideengang in andere, in ruhige und nicht ermüdende Richtung — gewisse Partien des angestregten Gehirns können gehörig ausruhen; gesunder, wohlverdienter Schlaf nach solcher Wechselarbeit tritt als natürliche Ruhepause dann sicher ein, und nicht abgemattet, mißmutig und überreizt, sondern gestärkt und mit freudigem Mut tritt man wieder an geistiges Schaffen, und die Erfolge sind weit bessere — Bewegung (durch körperliche Arbeiten, Turnen usw.) ist Leben!

Ja, Körperbewegung ist erfahrungsgemäß das kräftigste Ableitungsmittel der Nervenkraft

von dem Empfindungssystem auf das Bewegungssystem und dabei eine unerschöpfliche Quelle von Lebenskraft, Vergnügen und Gesundheit.

Körperbewegung lenkt auch am wirksamsten die fixen Ideen von ihrem Gegenstande ab, indem sie neue Beziehungen und Gefühle veranlaßt, oder auch, indem sie das Gehirn durch Ermüdung zum Ausruhen nötigt.

Es gibt auch in der Tat kein zuverlässigeres Mittel (und dieser Punkt ist gewiß von der allergrößten Bedeutung!), lebhafte, kostspielige, Gesundheit und Lebensglück zerstörende Leidenschaften fernzuhalten und zu mäßigen, als anhaltende körperliche Tätigkeit.

Soll unserer jetzigen, nervösen, kraftlosen Generation (besonders so vielen entnervten Gestalten in den Städten!) gründlich auf die Beine geholfen werden, sollen so viele geistig angestrengt Arbeitende von schweren Leiden verschont bleiben und ihres Lebens wahrhaft froh werden, so ist es dringend nötig, daß man von den heutigen verfeinerten, raffinierten Genüssen und Erholungen zu einfachen und natürlichen, Körper und Geist stärkenden Genüssen usw. --, also vor allem zu den so heilsamen, einfachen und natürlichen, körperlichen Arbeiten zurückkehrt.

„Entsaget der falschen und eingebildeten Bornehmheit,“ sagt Dr. Otto Lyon, „und setzt die wahre Bornehmheit in die Achtung, die ihr jeder Arbeit zollt, der geistigen wie der körperlichen; entsaget dem weiblichen Genußleben, und lernt als die Grundlage alles wahren Genusses die Arbeit, den schönen Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe kennen.“

Es gibt nichts Wichtigeres für den Menschen, als daß er das Maß und die Art seiner Kräfte genau kennen lerne, weil deren übermäßige Anstrengung sie unfehlbar zerstört, während Schonung und richtige, naturgemäße Uebung derselben sie stählt.

Tausende und Abertausende großer Männer mußten vor der Zeit ins Grab sinken, weil sie keine ihrer Konstitution und Beschäftigung angemessene Lebensordnung befolgten.

Unsere Irrenhäuser sind bevölkert von solchen Personen, die ihrem Geiste selten oder eigentlich niemals die gehörige Ruhe gegönnt haben — und diese mangelnde Geistesruhe ist eine Hauptursache der in unserem Zeitalter der Verweichlichung und Genußsucht erschreckend zunehmenden Nervosität.

Möchten doch alle geistigen Arbeiter stets bedenken, daß ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper wohnen kann; und wahre Gesundheit, Lebensfreude und Lebensglück nur bestehen können, wenn alle Organe harmonisch geübt werden. Die Lebenskunst.

### Korrespondenzen und Heilungen.

Lyon (Rhône, Frankreich), den 12. Februar 1906.

Herrn Dr. Zmfeld,

Sauter's Laboratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor.

Beehre mich Ihnen mitzuteilen, daß die Verordnung, welche sie vor drei Wochen meiner Freundin zur Behandlung ihres **Haarschwundes** gegeben haben, von guter Wirkung gewesen ist. Die verordneten Mittel waren: morgens und abends je 3 Korn A 3 + 3 Korn Art. trocken zu nehmen, zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn L 3, abends Einreibung des Haarbodens mit Roter Salbe, morgens Waschung desselben mit Sternhaarwasser. Neue Haare wachsen und treten hervor in Form eines sehr zarten Flaumes, überall wo die kahlen Stellen waren, und der Ausfall der bestehenden Haare hat aufgehört.